

Selecciones

READER'S DIGEST

MAYO 2025

DRAMA DE LA VIDA REAL:
Ciclistas contra un puma

CÚRATE EN LA NATURALEZA

**Supermamás
2025**

**Actívate
PARA MEJORAR
TU SALUD**

GRAN REPORTAJE:
Al mando del hotel

COMPLETA LA ORACIÓN
AVANCES MÉDICOS
CHISTES DE MAMÁS Y PAPÁS
TRIVIA
JUEGOS MENTALES
ENRIQUECE TU VOCABULARIO
CITAS CITABLES

MAYO 2025
selecciones.com.mx





TU REVISTA FAVORITA «**¡YA TIENE VOZ!**»

**Escúchala a
partir de ahora.
¡Es muy sencillo!**



-  **1** Escanea el código QR con tu dispositivo.
-  **2** Llena los datos.
-  **3** ¡Disfruta historias fascinantes en cualquier momento, *estés donde estés!*

¡SELECCIONES EN FORMATO DE AUDIO!
No te pierdas esta NUEVA experiencia.



Escanea el **CÓDIGO Y**



Volver a las raíces

TAL VEZ SOLO HACE FALTA volver al origen. Regresar a aquello para lo que fuimos diseñados, salir de nuestra casa u oficina y darnos un chapuzón en un entorno natural.

Quizá esto suena a una agradable sugerencia para pasar el fin de semana, pero cada vez existen más estudios y expertos que respaldan a la naturaleza como un remedio eficaz contra males físicos y mentales. Entérate de todos los detalles en nuestro artículo “Cómo cura la naturaleza”. Y para que no quede duda, el simple hecho de levantarte de tu asiento ya te brinda numerosos beneficios, pues así combates la epidemia de sedentarismo, fuente de gran cantidad de enfermedades, como explica nuestra sección de Salud.

Por otro lado, en este ejemplar, como cada mes de mayo, encontrarás a las ganadoras del premio Supermamás 2025, un reconocimiento que hace *Selecciones* a 10 mujeres que, además de cuidar a sus hijos, dedican gran parte de su rutina a respaldar causas que benefician a la sociedad: ayuda a personas con condiciones físicas y mentales, lucha contra el abuso sexual, búsqueda de personas desaparecidas y apoyo a las infancias. Conoce sus historias.

Encuentra inspiración en estas páginas y vuelve a conectar con tu entorno. ¡Feliz lectura!

LOS EDITORES

¡Queremos saber tu opinión!

@selecciones_mx

Revista Selecciones México

editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones

READER'S DIGEST

READER'S DIGEST MÉXICO

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

REVISTA SELECCIONES

Versión digital

Planner Digital Marco Ortiz

Webmaster Jesús Hernández

Versión impresa

Editora Responsable Adriana Villagra Peña

Editores Carlos Díaz Reyes, Eliesheva Ramos Hernández

Diseñadora María de la Luz Miranda Palacios

Colaboradores externos

Lectura de pruebas: Anouk Kelly López

Traductoras: Anouk Kelly, Verónica García

Imagen de portada:

Adobe Stock

CEO/Directora General

Mireya Cuentas Montejo

Directora de Finanzas Patricia Sánchez

Planner Digital Marco Ortiz

Supervisor de Producción Eduardo Sosa Uraga

Suscripciones Fernanda Murillo

Servicio a Clientes Fabiola Jiménez

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (USA)

Ciudad de Nueva York, Nueva York,
Estados Unidos de América

Presidenta y Directora Ejecutiva
Bonnie Kintzer

VENTAS DE PUBLICIDAD

Oficina Central en la Ciudad de México

Teléfono: 55 5351 2215

coordinacion.publicidad@selecciones.com.mx

COLABORACIONES Y OPINIONES

Selecciones Reader's Digest, Colaboraciones.

Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6,

Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo,

Ciudad de México, C. P. 11590.

editorial.revista@selecciones.com.mx

SERVICIO A CLIENTES

Call Center: 55 5351 2500

Lun. a vier. 9:00 a 19:00 hrs.; sáb. 9:00 a 13:00 hrs.

E-mail: servicio.clientes@selecciones.com.mx

Internet: www.selecciones.com.mx

Selecciones Reader's Digest, año 12, No. 138, mayo 2025, es una publicación mensual editada por Ediciones con Estilo, S. A. de C. V., Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6, Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México, C. P. 11590. Tel. 55 5351 2200, www.selecciones.com.mx. Editora responsable: Adriana Villagra Peña. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo No. 04-2013-102114173000-203, ISSN: 2007-798X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Adriana Villagra Peña.

Fecha de última modificación: 30 de abril de 2025. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V. no se hace responsable de los ofrecimientos, promociones y calidad de los productos de sus anunciantes. Puedes consultar nuestro aviso de privacidad en www.selecciones.com/legal

beurer



Ingeniería
Alemana

¡Conoce más!



Obten 15% OFF
con el código

SELECCIONES15



@beurermexico



beurer.com.mx

Artículos

Cúrate en la naturaleza

Descubre cómo pasar unos minutos en un entorno natural puede traer numerosos beneficios para tu salud mental y física.

DESCUBRE MÉXICO

El corazón de Garibaldi

El Salón Tenampa es un ícono del cine y la música en México, un rincón legendario que este año cumple un siglo desde su fundación.

Volar alto

Un récord de gran altura que ayuda a otros.

Chistes de papás

Tener hijos no es ninguna broma, pero aquí van algunas.

DRAMA DE LA VIDA REAL

Ataque de puma

Un grupo de ciclistas se enfrenta a un felino salvaje para salvar a una de sus amigas.

GRAN REPORTAJE

Al mando del hotel

Rodeados de huéspedes furiosos, tres amigos se pusieron a trabajar.

ESPECIAL

Selecciones

SUPERMANÍAS
2025

Elke Wesche Ebeling

En busca de la aceptación

María del Carmen Schleske

Aprendiendo a expresarse

Elizabeth Martínez

La lucha contra la desaparición y la indiferencia

Dafna Viniegra

Esperanza contra el abuso sexual infantil

Leticia Butrón

Mejores vidas en la Sierra Tarahumara

Fortaleza para alzar la voz

★ Rocío Cárdenas

★ Bárbara Anderson

★ Natalia Téllez

★ Thunder Rosa

★ Addis Tuñón



Departamentos

Mensaje editorial

Completa la oración

La lección más importante
que me enseñaron mis hijos
es...

Salud

Ponte en marcha

**Noticias del mundo
de la medicina**

Favoritas de los lectores

La risa, remedio infalible

Gajes del oficio

Así es la vida

Entre niños

Trivia

Juegos mentales

Enriquece tu vocabulario

Citas citables



COMPLETA LA ORACIÓN

La lección más importante que me enseñaron mis hijos es...

...que debo ser yo misma y no prestar atención a lo que los demás piensen de mí.

CATHY POURET
Bélgica

...que nadie está preparado para ser padre.

FRÉDÉRIC BOUVEUR
Francia

...que los nuevos comienzos no están mal, son necesarios.

LETY GONZÁLEZ
México

...que el amor rompe todas las barreras.

GUSTAVO VASQUEZ
Colombia

...que son jóvenes guerreros que se convirtieron en profesionales a pesar de los obstáculos.

MARITA CHIRINOS
Perú

...el amor incondicional.

MARÍA GÓMEZ
España

**...a no sentir
vergüenza
(gracias a su
honestidad).**

IRENE ROL-KLOS
Países Bajos

**...a utilizar
un teléfono
inteligente.**

TUOVI TANNER
Finlandia

**...que jugar
juntos
siempre es
una victoria.**

MELANIE
Alemania

**...que
debemos
alegrarnos de
las pequeñas
cosas.**

ELMA
Austria

**...que de
las peores
vacaciones salen
los mejores
recuerdos.**

TONY TSUI
Singapur

**...que
nada es
imposible.**

CHRISTIANE
Suiza

**...a amar sin
condiciones,
incluso cuando
cometen errores
en la vida.**

TOBY SIMPSON
Nueva Zelanda

**...a pensar
antes de
gritar.**

CANDY LI
Hong Kong

**...que los días
más disfrutables
suelen ser los
más imprevistos.**

IAN POINTEN
Australia

Ponte en marcha

La actividad física es básica para combatir la plaga del sedentarismo.

Lauren Gray

LA MAYORÍA DE NOSOTROS pasamos largos periodos del día sentados. Ya sea en la oficina, en el automóvil, en el transporte público, en la escuela o frente a la computadora, el común denominador es que permanecemos mucho tiempo sobre nuestras posaderas. Por

desgracia, este estilo de vida sedentario tiene consecuencias negativas para la salud.

Durante un estudio reciente de la Universidad Médica de Taipéi, en Taiwán, publicado en *JAMA Network Open*, las personas que pasaron sentadas ocho horas o más en el trabajo, con pocas o nulas pausas, demostraron tener un riesgo mucho mayor de morir por cualquier causa. Los expertos a cargo de la investigación dieron seguimiento a 481,688 personas, con una edad promedio de 39 años, a lo largo de 13 años. En ese periodo, los investigadores registraron 26,257 muertes por causas diversas.

“Quienes pasaron gran parte del tiempo sentados en el trabajo presentaron un mayor riesgo de muerte por cualquier causa (16%) y por cardiopatías (34%) en particular, en comparación con las personas que se mantuvieron en movimiento”, informaron los especialistas.

De hecho, distintos estudios han vinculado los periodos prolongados de sedentarismo con un mayor riesgo de desarrollar 35 problemas de salud diferentes, como cardiopatías, diabetes,

osteoporosis, aumento de peso, trombosis venosa profunda, síndrome metabólico, distintos tipos de cáncer e incluso depresión y demencia. Permanecer sentado también se ha relacionado con varias anomalías que no son mortales, entre ellas dolor muscular y articular, dolor en la espalda baja y rigidez de rodillas. Los datos son bastante contundentes: el sedentarismo es malo para la salud. Esta es la razón detrás de la frase que se ha puesto de moda entre diversos médicos: “el sedentarismo es el nuevo tabaquismo”.

Cómo contrarrestar los efectos nocivos de pasar horas sentado

Algunos de nosotros tenemos trabajos que nos exigen pasar todo el tiempo sentados. En esos casos, no podemos tomar la decisión de abandonar nuestro escritorio (o automóvil, camión, puesto en una fábrica, entre otros) así como así. Por fortuna, sin importar las circunstancias, existen medidas que podemos adoptar para ponernos de pie, movernos y

contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo.

En primer lugar, es momento de incrementar el tiempo que dedicas a tus rutinas de ejercicio cuando no estás en un asiento. Y es que, de acuerdo con algunos expertos, si te pasas el día en una silla no lograrás neutralizar las consecuencias del sedentarismo aunque cumplas con el mínimo de ejercicio recomendado. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos recomiendan invertir al menos 150 minutos semanales en sesiones de ejercicio aeróbico de intensidad moderada. No obstante, este cálculo solo es pertinente si te mueves por periodos breves a lo largo de todo el día. Durante el estudio de la Universidad Médica de Taipéi se observó que para disminuir el riesgo de salud adicional de los sedentarios era necesario agregar de 15 a 30 minutos de actividad por cada día laboral. De este modo, podrían igualar su riesgo de salud con el de las personas que no pasan todo el día sentadas en el trabajo.

Para lograr tal objetivo, los investigadores sugieren considerar el uso de aplicaciones o accesorios que emitan recordatorios e impulsen a las personas a ponerse de pie y moverse de forma periódica. De este modo no olvidarán integrar un poco de actividad adicional a su rutina. En opinión de los expertos, los escritorios o las mesas que

“EL SEDENTARISMO ES EL NUEVO TABAQUISMO”, OPINAN DIVERSOS MÉDICOS.

permiten realizar labores de pie y las áreas de trabajo que estimulan el movimiento (con sillas de pelotas de estabilidad, por ejemplo) son otras formas de “reducir de forma eficaz los periodos de sedentarismo en las oficinas sin afectar el rendimiento”.

Existen otras estrategias útiles, como: designar un tiempo de caminata durante la hora de comida; colocar una caminadora o una escaladora elíptica frente a la televisión en casa; salir a



caminar con amigos o colegas durante reuniones, en lugar de sentarse en un café o alrededor de una mesa en una sala de juntas (o, por supuesto, estar frente a una computadora).

En la actualidad, los trabajos que requieren pasar todo el día o gran parte de él en una silla se consideran normales. Poco importa la información que se tiene respecto a los efectos negativos de esta práctica en la salud. Sin embargo, los expertos médicos esperan que esta

situación se modifique dentro de poco. Aunque hoy en día existe suficiente información sobre los efectos nocivos de permanecer mucho tiempo sentados, los expertos desean que sus recomendaciones a los centros de trabajo ayuden a desacreditar la idea de que esto es algo correcto. En otras palabras, el objetivo es que en el futuro algo que se considera aceptable se reconozca como un peligro para la salud, tal como sucedió con el tabaquismo. ♦

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**

Beth Weinhouse



POR QUÉ SON BUENAS LAS CENAS EN HORARIO PROMOCIONAL

Las personas que cenar temprano para obtener descuentos por horario promocional no están nada erradas. Sus hábitos quizá sean más saludables que los de quienes prefieren cenar tarde, siguiendo la convención social. De acuerdo con expertos de la Universidad de Columbia y la Universidad Abierta de Cataluña en Barcelona, las personas que consumen más del 45 % de

sus calorías diarias después de las 5:00 p. m. tal vez tengan mala tolerancia a la glucosa. Esto quiere decir que sus cuerpos quizá no procesen el azúcar de forma adecuada. A decir de los investigadores, es probable que una de las razones detrás de estos hallazgos sea el hecho de que las calorías consumidas más tarde en la noche tienden a ser más altas en azúcar y grasa.

El respaldo del cerebro

Un grupo de científicos descubrió que el cerebro no monopoliza la función de la memoria. De acuerdo con un nuevo estudio de la Universidad de Nueva York, existen otras células del cuerpo que también participan en este proceso. Los expertos compararon la respuesta de neuronas cerebrales y células renales tras su exposición a diferentes patrones de señales químicas en el laboratorio. Se descubrió que ambos grupos de células activan un gen asociado con la memoria cuando encuentran una señal a la que ya han estado expuestas. Si bien es cierto que los riñones nunca podrán usarse para recordar un discurso, los investigadores esperan

que sus hallazgos permitan identificar nuevas formas de estudiar la memoria, facilitar el aprendizaje y tratar problemas de memoria.

Dieta verde en la menopausia

Quizá una forma de minimizar los síntomas de la menopausia sea incrementar la cantidad y variedad de plantas en tu dieta. Investigadores del King's College de Londres revisaron los datos que 70,000 mujeres ingresaron en Zoe, una aplicación de salud y nutrición. Después de siete meses, las mujeres que adoptaron una dieta a base de productos de origen

vegetal afirmaron que la intensidad de sus síntomas se había reducido en un 30 %. Los especialistas descubrieron que los alimentos azucarados y grasosos producen mayor inflamación en las mujeres posmenopáusicas, debido a que las menores concentraciones de estrógenos modifican la microbiota intestinal. Federica Amati, coautora del estudio, recomienda dar prioridad a alimentos vegetales ricos en proteínas, como frutos secos, semillas, frijoles y lentejas. "Si no pierdes eso de vista y consumes 30 alimentos de origen vegetal por semana, vas a estar bien", informó al *London Times*.

Luz verde para el tiempo en pantalla

Científicos de Hong Kong revisaron los hábitos de navegación en línea de unos 90,000 adultos mayores de 50 años de 23 países. El uso diario o semanal de Internet (correos electrónicos, compras, reservaciones de viaje, búsquedas de información) se asoció con menos depresión, mayor satisfacción de vida e incluso mejor salud. Aunque no analizaron el uso específico de redes sociales en este grupo, los autores señalan que Internet podría promover la interacción social y disminuir la soledad, que se convierte en un importante problema de salud

pública conforme las personas envejecen. ♦



LA RISA, REMEDIO *infalible*



Pasé un verano en Roma, así que tengo fluidez en mencionarlo en las conversaciones.

—@DELOISIVETE

Hoy en día las relaciones sentimentales son difíciles. A muchas personas las abandonan sin motivo aparente. A mí me sucedió, así que ahora sé cómo se siente

Spotify Premium cuando alguien se da de baja después de 14 días de prueba gratuita.

—MATT CHIN, *comediante*

La gente siempre dice que está tan ocupada que “no tiene tiempo”, cuando en realidad quiere decir que no tiene tiempo para ti. Disculpa, ¿tienes

tiempo para hacer fila durante dos horas por un café helado, pero no tienes tiempo para dejar a tu pareja e iniciar una vida conmigo? ¡Qué egoísta!

—ENVIADO POR ARL ISAAC,
Canadá

¿Por qué cuando alguien nos dice que hay más de 1,000 millones de estrellas en el universo le creemos, pero si nos dice que hay pintura fresca en alguna parte, tenemos que tocarla para estar seguros?

—PETER KAY, *comediante*

El estudiante con las peores calificaciones también debería poder dar un discurso en su graduación. Sería interesante escuchar las dos versiones.

—@SAMUELSAULSBURY

Si una comida para llevar me alimenta al menos tres veces, la considero como la despensa.

—@STEPHSSTONE

Por fin compré el diccionario de sinónimos de edición limitada que siempre había soñado. Cuando lo abrí, todas las páginas estaban en blanco. No tengo palabras para describir lo enfadado que estoy. —REDDIT.COM

¿Cómo le enseño a mi organismo que, en teoría, mi respuesta de lucha o huida es para situaciones de vida o muerte, no para responder un correo electrónico? —@_CHISMOSA_

PAGAMOS 500 PESOS...

...por anécdotas divertidas para **Entre niños, Gajes del oficio, Así es la vida** y chistes de cualquier fuente para **La risa, remedio infalible**. Envíalos a:

■ editorial.revista@selecciones.com.mx

■ Anota tu nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica (debes ser mayor de edad).

■ Cualquier colaboración que no incluya todos los datos solicitados será rechazada.

IMPORTANTE: No damos acuse de recibo. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. Una vez publicada y pagada la colaboración será propiedad de Reader's Digest México.

HOTEL
MARÍA DEL
CARMEN
RESORT MAYA



Ubicado a solo tres cuerdas del Centro Histórico de la Ciudad Blanca, el Hotel María del Carmen combina confort, clase y ese encanto único que define a Mérida. Desde que llegas, te envuelve la tranquilidad característica de esta hermosa ciudad, considerada la más segura de México.

¿Planeas una boda de ensueño, una fiesta de XV años o una celebración inolvidable? Nuestros salones están diseñados para todo tipo de eventos sociales. Con un estilo elegante y atención personalizada, nuestro equipo hará que cada detalle de tu evento sea perfecto, creando recuerdos que durarán para siempre.

Si estás buscando un lugar distinguido y profesional para reuniones de negocios, conferencias o seminarios, sin duda tenemos lo que necesitas. Nuestros salones no solo están dotados con tecnología de punta, también cuentan con un equipo especializado que garantizará el éxito de tus eventos.



Descubre nuestra propuesta gastronómica, que te deleitará con deliciosos platillos de la cocina yucateca —una fusión única de sabores que combina tradiciones mayas con influencias españolas y caribeñas— elaborados con ingredientes frescos y locales. Además, disfruta de cocteles artesanales en la terraza bar o junto a nuestra alberca. Aquí, cada bocado y cada sorbo son un viaje para los sentidos.

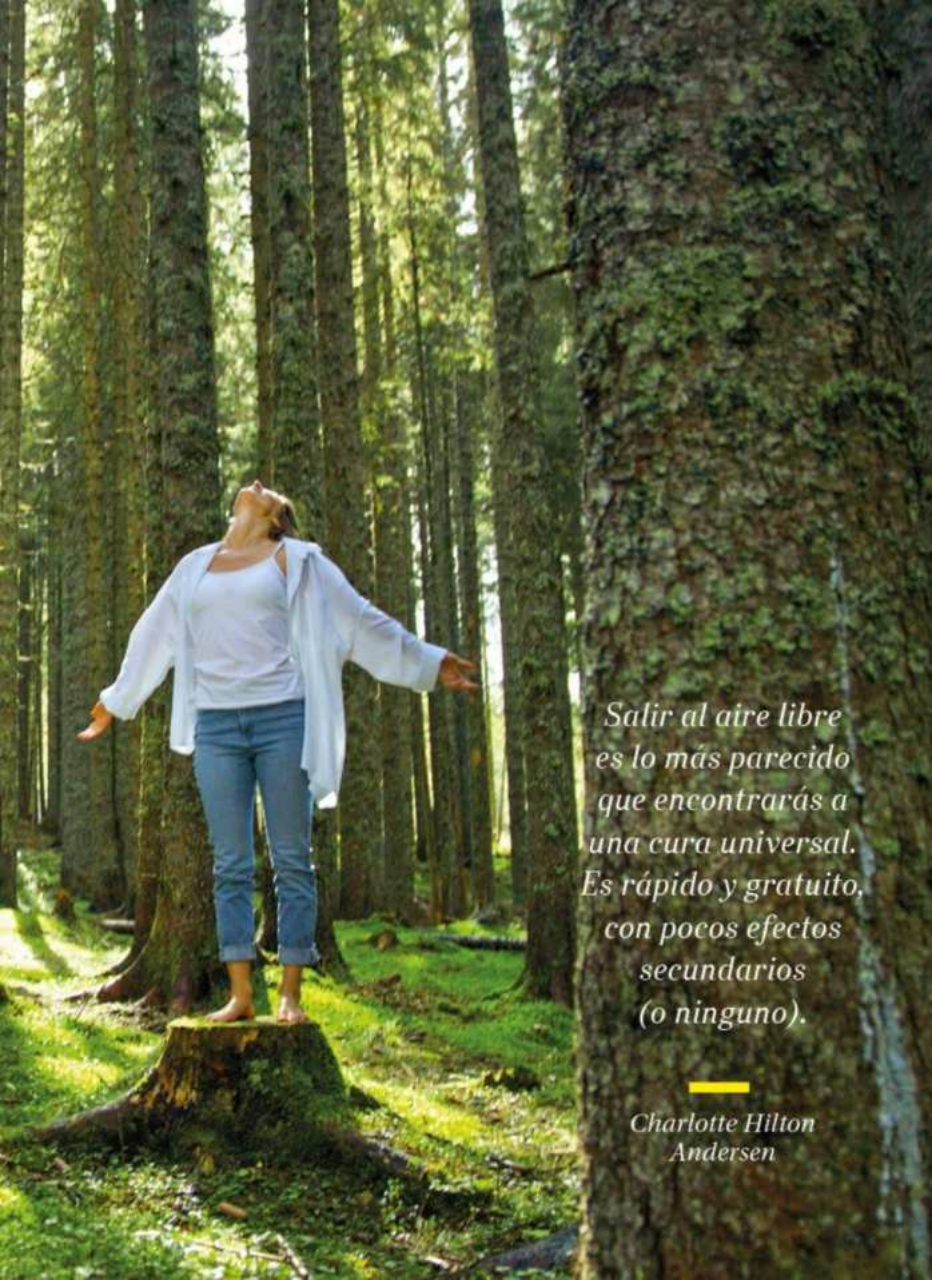
En el Hotel María del Carmen cada rincón está pensado para ofrecerte una experiencia única, ya sea que nos visites por negocios, placer o para celebrar momentos especiales. ¡Permítenos mostrarte la auténtica hospitalidad yucateca!

www.hotelmarladelcarmen.com.mx



A lush, green forest scene with tall, moss-covered tree trunks and sunlight filtering through the canopy. The ground is covered in moss and fallen leaves. The text "CÓMO CURA LA NATURALEZA" is overlaid in large, white, bold letters.

CÓMO CURA LA NATURALEZA

A woman with long brown hair, wearing a white long-sleeved shirt over a white tank top and blue jeans, stands barefoot on a mossy tree stump in a dense forest. She has her arms outstretched to the sides and her head tilted back, looking up at the tall, straight tree trunks. Sunlight filters through the canopy, creating dappled light on the forest floor. The forest floor is covered in green moss and fallen leaves. The trees are tall and slender, with rough bark. The overall atmosphere is peaceful and natural.

*Salir al aire libre
es lo más parecido
que encontrarás a
una cura universal.
Es rápido y gratuito,
con pocos efectos
secundarios
(o ninguno).*

*Charlotte Hilton
Andersen*

LOS PRIMEROS MESES de 2023 fueron una época difícil para Taylor MacMahon. La estudiante universitaria de 21 años dice que estaba “luchando contra una ansiedad y una depresión intensas, que también provocaron problemas de salud física”. Así que MacMahon decidió pedir ayuda a un médico. El diagnóstico que recibió (ansiedad crónica) no le pareció una gran sorpresa. Pero el tratamiento que le recetó el experto sí lo fue.

“Me dijo, literalmente, ‘Vete a tocar la hierba’”, recuerda MacMahon, citando un popular meme de Internet que pretende ser una amable burla de quienes están tan atrapados en su mundo en línea que se olvidan de que existe el mundo real. La joven se rio, pero su médico hablaba en serio. “Me dijo que la próxima vez que me obsesionara con una preocupación, dejara lo que estaba haciendo, saliera, me quitara los zapatos y pusiera los

pies sobre el césped. Me aseguró que sería terapéutico”.

Taylor se mostró escéptica al principio, pero decidió seguir el consejo y se sorprendió al descubrir lo bien (y rápido) que surtía efecto. El simple hecho de estar al aire libre generó un cortocircuito en su ansiedad.

“Al instante me sentí más tranquila y relajada”, asegura.

Por eso, cuando uno de sus profesores le sugirió que se matriculara en un curso de verano llamado Inmersión en la Naturaleza y Bienestar Humano, no dejó pasar la oportunidad. Durante una semana en el campus de montaña de la Universidad Estatal de Colorado, experimentó todo tipo de sanaciones por medio de diversas actividades al aire libre, desde el senderismo a la natación, pasando por trepar a los árboles o sentarse alrededor de una hoguera.

“No solo aprendí que la naturaleza funciona como cura para los problemas mentales y físicos, sino cómo y por qué es eficaz”,



dice. “Aquella semana me cambió la vida. Me pareció mágica”.

La experiencia de MacMahon coincide con una tendencia creciente en la medicina: los expertos recetan a sus pacientes tiempo en la naturaleza para tratar una amplia variedad de problemas de salud física y mental. Estas “recetas naturales” no son meras recomendaciones para sentirse bien, sino intervenciones basadas en pruebas y respaldadas por la ciencia. Y son cada vez más populares justo por la misma razón que Taylor asegura: resulta eficaz.

El doctor Scott Kaiser, geriatra certificado y director de salud cognitiva geriátrica del Instituto de Neurociencias del Pacífico, es uno de dichos médicos. Dice que utiliza con frecuencia dosis de naturaleza para ayudar mental y físicamente a sus pacientes.

“La naturaleza tiene un profundo impacto en el envejecimiento



saludable y el bienestar general”, explica Kaiser. “Existen varios factores para un envejecimiento saludable (dieta, ejercicio, atención plena, comunidad, creatividad y sentido de propósito), y estar al aire libre puede proporcionar acceso a todos ellos, a menudo al mismo tiempo. No puedo exagerar el poder que puede tener para sanar”.

El doctor Bert Mandelbaum, especialista en medicina deportiva y cirujano ortopédico del Instituto Cedars-Sinai Kerlan-Jobe de Santa Mónica, California, también recomienda a sus pacientes que pasen tiempo en la naturaleza.



LUZ SOLAR



JARDINERÍA



TERAPIA DE FRIO

“Salir al aire libre nos devuelve a la forma en que fuimos diseñados para funcionar; es como un reinicio para nuestro cuerpo”, dice. “Les digo a mis pacientes que estar en la naturaleza tiene beneficios de pies a cabeza”.

Cómo tomar la cura natural

“Las recetas de naturaleza no necesariamente se tratan de hacer ejercicio o bombear el corazón, aunque también pueden servir para eso. Tienen más que ver con la atención plena y el disfrute”, afirma Mandelbaum. Kaiser está de acuerdo: “La naturaleza trata a la persona por completo, no solo a los síntomas”.

He aquí algunas formas habituales en que estos expertos y

otros médicos de diversos campos utilizan el aire libre para mejorar la salud de sus pacientes:

Los “paseos sensoriales” son una forma fácil de empezar. El doctor Scott aconseja caminar atento por la naturaleza mientras te centras en los cinco sentidos, prestando atención a lo que puedes ver, oler, oír, tocar e incluso saborear. Deja los aparatos en casa, añade, para no distraerte y poder experimentarlo todo.

Para llevarlo al siguiente nivel, dirígete a una reserva natural, un bosque, un jardín botánico, una montaña o un lago y date un “baño de bosque”. Esta práctica japonesa, conocida como *shinrin-yoku*, significa sumergirse en un entorno forestal, no con un objetivo, como ir de excursión a un destino, sino solo existir en este lugar y empaparse de él, como si fuera un baño caliente.

Otra receta que está ganando popularidad es la terapia de frío, que consiste en exponerte al agua o aire fríos. Muchos la respaldan, aunque la investigación real es contradictoria. Si quieres intentarlo, una forma de hacerlo es sumergirte en agua fría. Hazlo en un cuerpo de agua que te





resulte fría de forma incómoda (¡la incomodidad es lo importante!) y permanece ahí entre 30 segundos y un minuto. La mayoría empieza con agua a unos 10 o 15 grados Celsius, aunque algunos la enfrían más a medida que aumenta su tolerancia.

Si eso te parece demasiado intenso, puedes probar una simple caminata de 15 minutos a primera hora de la mañana. La luz solar sobre la piel estimula la producción de vitamina D, “que es esencial para muchos aspectos de la salud y el bienestar”, dice Kaiser. Y recibir la luz del sol en los ojos en los primeros minutos del día te ayudará a sincronizar tu ciclo circadiano. Sin embargo, si tomas algún medicamento o padeces alguna enfermedad que te haga más sensible a la luz solar, habla primero con tu médico.

Otras prácticas sencillas son la jardinería, el senderismo, el ciclismo, la natación o hacer un picnic. Las opciones son casi ilimitadas. Y si las actividades te parecen demasiado, incluso sentarte al aire libre en el patio o en un parque te aportará beneficios, señalan los especialistas.

Scott y Bert insisten en que las recetas de naturaleza son adaptables. “Se trata de encontrar lo que funciona para cada persona. Por ejemplo, una vez utilicé la observación de ballenas como receta para un paciente porque le encantaba estar en el océano”, comenta Kaiser. “Tu remedio puede ser ver la puesta de sol desde el patio trasero. El mío es sentarme en la playa o surfear las olas”.

¿Cuánto tiempo es suficiente? “Incluso pequeñas dosis de naturaleza pueden marcar una gran diferencia”, asegura Scott. “No hace falta que sea una escapada al estanque Walden durante dos años. Solo sentarte bajo un árbol por 5 minutos reducirá el estrés y mejorará tu estado de ánimo”.

Dicho esto, intenta exponerte a la naturaleza entre 30 minutos y una hora, al menos dos o tres veces por semana, recomienda Kaiser. Puedes combinarlo con ejercicio, como caminar o montar bicicleta, ya que estos hábitos saludables se refuerzan mutuamente, pero no es necesario.

Seguirás notando diversos beneficios, aunque no se acelere tu ritmo cardíaco.

Para MacMahon, 15 minutos es su punto exacto. Sale todos los días, llueva o haga sol, y tiene una experiencia al aire libre más larga, de varias horas de duración, una o dos veces al mes.

“Mi receta favorita para la naturaleza es recostarme bajo un árbol y mirar las hojas y el cielo”, dice Taylor. “Aprendí en clase que el mero hecho de estar rodeada de árboles mejora mi sistema inmunitario, reduce el riesgo de cáncer y aumenta mi creatividad, concentración y resolución de problemas, cosas que sin duda necesito como estudiante universitaria”.

Evidencia de que funciona

La idea de la naturaleza como medicina no es nueva. Prácticas ancestrales como la *ritucharya* ayurvédica, o sincronización estacional (la práctica de alterar tu dieta, actividad y ciclos de sueño según la estación del año), el *shinrin-yoku* japonés y la medicina tradicional china llevan

EL AIRE LIBRE CURA MENTE Y CUERPO.



mucho tiempo pregonando los beneficios de la naturaleza. Pero el occidente se está poniendo al día, gracias a un creciente número de investigaciones.

Una revisión sistemática y un metaanálisis publicados en 2023 en la revista *The Lancet* analizaron 92 estudios distintos sobre programas de recetas de naturaleza. Los resultados fueron impresionantes: las dosis de tiempo al aire libre pueden reducir la presión arterial sistólica y diastólica, la inflamación y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También pueden ayudar a perder peso, disminuir

el dolor crónico y mejorar la capacidad de movilidad. En cuanto a la salud mental, estos remedios pueden reducir el estrés, la depresión y la ansiedad, al tiempo que mejoran la función cognitiva. Y estos son solo unos cuantos de los numerosos beneficios para la salud que descubrieron los investigadores.

“A nivel personal, lo vi en acción con una paciente mía que tenía más de 80 años y padecía Alzheimer”, dice Kaiser. “Su familia estaba desesperada porque estaba agitada de manera constante, disgustada e infeliz, a pesar de tener todas sus

necesidades cubiertas. Añadió una 'receta' de paseos diarios por la naturaleza, y la diferencia fue absolutamente increíble. Se volvió más participativa, mejoró sus funciones y, lo que es más importante, era mucho más feliz. Ese paseo diario se convirtió en la 'medicina' más importante que tomaba".

Mandelbaum añade que sus pacientes que se toman con mucha seriedad las recetas naturales parecen recuperarse mejor después de una cirugía.

"La ciencia es clara", dice Scott. "La naturaleza no se trata solo de un lujo; es una necesidad para gozar de buena salud".

Veronica Ivy, exciclista profesional de 43 años, estaría de acuerdo. En 2017, en el punto álgido de su carrera, de pronto descubrió que le costaba más soportar las salidas de entrenamiento. Estaba agotada (más de lo que cabría esperar de su entrenamiento habitual) y se sentía muy deprimida. Le diagnosticaron trastorno de estrés postraumático crónico y trastorno de ansiedad generalizada.

"No podía dormir ni funcionar", recuerda. "Mi psiquiatra

reconoció que procesaba el estrés a través de la actividad física, pero mi intenso entrenamiento estaba empeorando los síntomas. Así que su primera receta, incluso antes de los medicamentos, fue probar algo físico que no se tratara de algo que yo percibiera en términos de rendimiento o de hacerlo bien o mal. Me dijo que hiciera *paddleboard*".

Ivy nunca había practicado esta actividad, pero se tomó en serio la receta, alquiló una tabla de *paddleboard* y se dirigió al arroyo Shem, en Carolina del Sur.

"Disfruté casi de inmediato", dice. "No me presioné, solo me enfoqué en disfrutar de estar al aire libre, en el agua. No tenía ningún objetivo en sí, además de observar y experimentar lo que me rodeaba. Estuve atenta a los informes sobre manatíes en el arroyo y, aunque no vi ninguno, vi nadar a un delfín a mi lado, lo cual fue encantador. No esperaba esa sensación".

Kaiser dice que el sentimiento de asombro y alegría de Veronica es clave. Explica que estar en la naturaleza aporta felicidad "eudaimónica", que brinda un profundo sentido de propósito,



PASEOS SENSORIALES

esperanza y significado, a diferencia de la felicidad “hedónica”, que da prioridad al placer y a evitar el dolor.

“La naturaleza nos proporciona esta felicidad a largo plazo”, asegura, “en contraposición al tipo de felicidad a corto plazo, de gratificación inmediata. Esa sensación de asombro y admiración no tiene precio y repercute en todo tu bienestar”.

Desde entonces, Ivy se ha mudado a un clima más frío, por lo que practica menos el remo. Pero

la receta de la naturaleza todavía es parte de su vida. Ahora realiza senderismo y alpinismo.

“Hoy considero al aire libre como una parte esencial del cuidado de mi salud”, dice.

Tu propia receta natural

No necesitas ir al médico para empezar a experimentar los beneficios de estar en la naturaleza. Aquí tienes algunos sencillos consejos de los expertos sobre cómo incorporar el tiempo en exteriores a tu rutina diaria:

□ **Adapta tu sueño al sol.** Si tu horario te lo permite, intenta levantarte cuando salga el sol y relajarte cuando se ponga.

□ **Toma el sol temprano por la mañana, de preferencia caminando.** Podrías estacionarte más lejos de la entrada de tu trabajo o pasear a tu perro para dar una caminata rápida después del desayuno.

□ **Pasa de 5 a 20 minutos cada día en espacios verdes.** Toma tu café en la terraza en lugar del sofá, o almuerza bajo un árbol.

□ **Prueba con grounding o earthing.** Aquí es donde entra en juego la idea de “ir a tocar hierba”. Camina descalzo para recoger el correo o quítate los zapatos la próxima vez que vayas a un concierto al aire libre. (¡Solo cuida dónde pisas!)

□ **Practica la atención plena en la naturaleza.** Cuando estés al aire libre, aparta el teléfono. En su lugar, mira las nubes, escucha a los pájaros u observa tu entorno.

□ **Cultiva un huerto.** Y asegúrate de ensuciarte las manos: en la tierra hay microbios saludables. Si tu acceso al espacio exterior

es limitado, incluso un jardín de hierbas de interior puede darte beneficios para la salud mental.

MacMahon asegura una notable mejoría de sus síntomas mentales y físicos desde que terminó la clase de inmersión en la naturaleza. “Ahora ansío mi tiempo al aire libre y siento que me inquieto si no lo consigo”, cuenta. “Me recuesto bajo un árbol y me derrito en el suelo como un malvavisco. Miro las hojas que revolotean sobre mí. Dejo que la tierra me abraze y me reconforte. Entonces siento una inmensa sensación de gratitud y asombro”.

Todos podemos sentirnos así de bien. Las recetas de la naturaleza funcionan incluso si crees que no tienes tiempo, sobre todo si crees que no tienes tiempo.

Scott aconseja: “Cuando te sientas tan abrumado con la vida que creas que no te cabe una cosa más, es justo cuando necesitas recibir tu propia receta de naturaleza. Serás más feliz, más sano y, sí, más productivo el resto de tu vida. Vale la pena.” ♦



GAJES

DEL
oficio



"Parece fácil... hasta que empiezan a lanzar municiones vivas".

Estas son preguntas que algunos candidatos hicieron a sus reclutadores al solicitar trabajo:

- ¿Por qué está bien comer pollo, pero no gato?
- ¿Alguna vez ha visto un fantasma?
- ¿Cree que soy feo?
- Si estuviera muriendo de hambre en una isla desierta, ¿se comería a un ser humano?

- ¿Cómo escondería un cadáver?

—COBURGBANKS.CO.UK

Los militares son un grupo optimista. Durante una clase sobre posicionamiento defensivo, alguien le preguntó al instructor:

- ¿Qué debemos hacer si estamos rodeados por el enemigo?
- Hijo —respondió el instructor— nunca pienses que estás

Abogado al teléfono: “Hola, cariño. Mañana iré a recogerte después de la escuela para llevarte a tu cita con el dentista. Tu mamá iba a ir por ti, pero es demasiado importante para salir de la oficina. Yo no soy tan importante, así que puedo ir por ti”.

—OVERHEARDINTHEOFFICE.COM

“rodeado”. Considéralo como si estuvieras en un entorno lleno de objetivos.

—EDWARD ROUSE,
Estados Unidos

Len Markidan es director de mercadotecnia de la plataforma Podia. Pero, como demuestra su perfil de LinkedIn, su experiencia como consumidor activo ha sido su trabajo más importante: Netflix: Gerente de cuentas. Abril de 2009–presente.

◆ Responsable de administrar (y pagar) la cuenta compartida por cinco miembros de la familia distribuidos a nivel global.

◆ Receptor de sugerencias de películas que ya ha visto durante varios años.

◆ Superó los puntos de referencia del mercado al escribir la

contraseña usando el control remoto de Roku con una precisión del 48 % o mayor.

Amazon: Miembro principal. Febrero de 2008–presente.

◆ Aumento del volumen de pedidos en un 823 % en siete años.

◆ Información periódica sobre la calidad de productos mediante el portal de reseñas.

Apple: Genio no certificado. Noviembre 2003–presente.

◆ Lideró soporte técnico remoto para familiares mayores en todo el país.

◆ Pospuso una actualización de *software* durante más de ocho meses.

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.

Selecciones SUPERMAMÁS 2025

A lo largo de 17 años, la revista *Selecciones* se ha dedicado a contactar a mujeres que, además de ser madres, dedican su tiempo y esfuerzo para apoyar, defender y brindar recursos a diferentes causas u organizaciones que atienden problemáticas y tienen un impacto positivo en la sociedad. Esto las vuelve merecedoras del título de **Supermamás**.

Cada año buscamos historias destacadas por su impacto y trascendencia, las cuales son un ejemplo de fortaleza y superación. Te presentamos a las 10 premiadas de 2025:

Elke Wesche Ebeling ★ Rocío Cárdenas

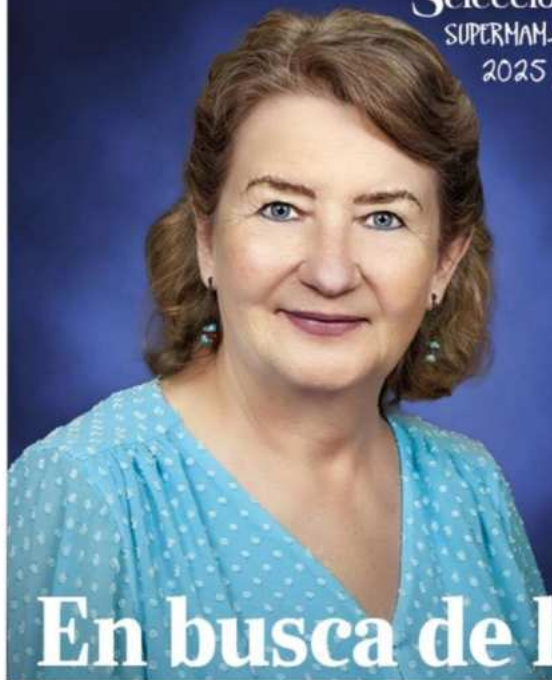
María del Carmen Schleske ★ Bárbara Anderson

Elizabeth Martínez ★ Natalia Téllez

Dafna Viniegra ★ Thunder Rosa

Leticia Butrón ★ Addis Tuñón

Selecciones
SUPERMAMÁS
2025



En busca de la **ACEPTACIÓN**

***Elke Wesche Ebeling** trabaja por la
integración de las personas con discapacidad
intelectual en Puebla.*

Carlos Díaz Reyes

EN MAYO SE CELEBRA la Feria de Puebla. Su hijo tenía cinco años y le dijeron: "Nos lo vamos a llevar en autobús a la feria y ustedes lo recogen a las tres de la tarde". Pensó que tendría que acompañarlo, pero le dijeron que no, que no le pasaría nada. "Esa fue mi primera aproximación con la escuela: un salto de fe", dice Elke Wesche Ebeling sobre el Centro de Integración Psicológica y Aprendizaje, A. C. (CIPAAC), una asociación de Puebla que atiende a personas con discapacidad intelectual, a donde llevó a su hijo Christian.

Hoy, Elke es directora de relaciones públicas del CIPAAC y, después de aquel salto de fe, descubrió que las personas como su hijo podían ser tratadas como cualquier humano. No solo eso, sino que tenían la esperanza de su derecho más básico: ser aceptados y tener una vida digna.

UN RETO CONSTANTE

CUANDO NACIÓ CHRISTIAN, quien ahora tiene 38 años, presentó características particulares. No tenía las mismas facciones de su padre y madre, como su hermano

Aldo. Y el dedo gordo de su pie tenía casi el doble de ancho. Al síndrome de Rubinstein-Taybi también se le conoce como *the big toe syndrome* ("el síndrome del dedo gordo del pie"), pero ni Elke ni el médico lo sabían, pues se trata de una condición genética muy poco frecuente. Tras varios estudios, se confirmó la situación que cambiaría sus vidas.

"Es todo un reto y sigue siendo un reto toda la vida", dice ella. Sin embargo, asegura que Christian ya es muy independiente. "Él entiende todo, que te haga caso es otra cosa, pero entiende todo. Habla bastante bien cuando quiere hablar", explica. "Él te pide caminar, te pide salir, se baña solo, se viste solo, se puede preparar el desayuno". Quizá su único gran problema, dice Elke, sean los doctores, pues debido a su condición tuvo que pasar por varias intervenciones a lo largo de su vida, lo que le desarrolló un pánico a los médicos.

AYUDA COLECTIVA

UNA DÉCADA DESPUÉS de Christian, nació Steffi, su hija menor, quien tiene síndrome de Down. "Ya el camino estaba asegurado,

digamos”, cuenta Elke. Terminando la primaria entró al CIPAAC, como su hermano. Elke sabe que sus hijos fueron una prueba para familiares y amigos, pero todos se han adaptado. “No los hemos dejado o apapachado demasiado, digamos, para no hacerlos a ninguno de los dos tan dependientes. La idea es hacerlos lo más independientes posibles de la familia, para que se puedan integrar más fácilmente a la sociedad. Y ese también es un lema de la escuela”.

El CIPAAC se creó hace 48 años. Se constituyó como una asociación civil en 1991 y, un par de años después, invitaron a Elke a ser parte del consejo directivo. Su llegada supuso un cambio radical, pues ella logró conseguir un terreno de 5,000 metros en el municipio de Cuautlancingo, donde se ubican ahora. Ahí tienen instalaciones con talleres de capacitación laboral, panadería y cocina equipada, área escolar, área de terapia física y de lenguaje, invernadero y un huerto donde los alumnos siembran verduras. Cuentan con educación básica, además de clases de música, danza, yoga y pintura.

ESCUELA PARA TODOS

A LA FECHA, el CIPAAC tiene 40 alumnos, adolescentes y adultos, quienes han formado una especie de familia bajo la consigna de que todos deben ser aceptados como son. Cuenta con 12 maestros, además de terapeutas, entre psicólogos y especialistas en educación especial. Además, realizan visitas a festivales, cines, campamentos, museos y zonas arqueológicas, pues su objetivo es claro: que las personas con discapacidad intelectual se integren a la vida.

“Ellos te hacen crecer”, señala Elke. “Si tú quieres estar aquí arriba, te jalan y te dicen: ‘Mamá, aterrizate’. Te dan lecciones de humildad, porque esa es la aceptación. Aceptar a los chavos como son, como llegaron. Me hicieron crecer como mamá, me hicieron crecer como mujer y me enseñaron a compartir. Mi experiencia me motivó a que los chavos tengan un mejor lugar para estar y para vivir”.

SI QUIERES AYUDAR, VISITA:

 Centro de Integración Psicológica y Aprendizaje, A.C

 @cipaac_puebla



Selecciones
SUPERMAMÁS
2025

Aprendiendo a EXPRESARSE

*Ante la falta de un espacio para personas con
múltiple discapacidad y sordoceguera,
María del Carmen Schleske y otras familias
fundaron CEMDYS.*

Carlos Díaz Reyes

LA PRIMERA SEÑA que hizo su hija decía: “Espera”. Ese momento fue el resultado de alrededor de 20 años de trabajo, lágrimas y frustración. Más de dos décadas buscando una solución en un mundo donde no parecía existir un lugar adecuado para una niña con sordoceguera. “Yo no tenía estudios de medicina, tenía la intuición de madre y yo creo que eso me fue guiando”, dice María del Carmen Schleske, cofundadora y representante legal del Centro Especializado en Múltiple Discapacidad y Sordoceguera (CEMDYS).

El largo camino para la creación del CEMDYS, que este año cumple una década de existencia, comenzó con el nacimiento de Dubhe, en diciembre de 1990. La pequeña nació con rubéola congénita y el primer indicio fue una catarata que los doctores trataron de ocultarle a Maricarmen. Tuvo que enfrentar la decisión de realizarle una cirugía, la cual le ayudó a preservar restos visuales hasta la fecha. Después llegó el diagnóstico de sordera y la complicada búsqueda de una institución para la pequeña.

CAMINO Y OBSTÁCULOS

“ME TOCA UNIR ESOS dos mundos: la sordera y la ceguera”, recuerda. “Era mucha información, y yo no tenía la manera de entender cómo trabajarla. Ahí es donde entra la educación; yo no tenía ningún manual para poder comprenderlo. Lo primero que hice fue ir a una librería y buscar información”. Entonces, explica, solo existían escuelas de especialidades separadas y fue en 1995 cuando surgieron los Centros de Atención Múltiple (CAM).

Pero todavía no había personal preparado para Dubhe. “Lo menos preocupante era si veía o no escuchaba”, cuenta Maricarmen. “La pérdida neurosensorial les causa alteraciones de sueño; no pueden expresar el dolor como ellos quisieran. Con Dubhe, las conductas detonantes se daban con gritos, golpeaba las paredes con la cabeza, podía romper cristales, gritar, tirar todo. No eran berriches, era simplemente que la intención comunicativa no estaba canalizada de forma adecuada. Teníamos que trabajar muchísimo la comunicación, pero todavía no llegaba la persona ideal para que me ayudara”.

Tiempo después se encontró con Perkins, una organización estadounidense de larga trayectoria que trabaja con personas con discapacidad visual y discapacidad múltiple, la cual formó parte de un retiro de dos días donde explicaron su forma de trabajar. *Yo quiero eso para mi hija*, pensó Maricarmen. Entonces llegó al Centro de Habilitación e Integración para Invidentes (CHIFI), donde trabajaban con la metodología Perkins y donde Dubhe estuvo cerca de cinco años.

UN LUGAR HUMANO

TODO EL PROGRESO se vio truncado cuando el CHIFI cerró sus puertas. La necesidad llevó a diversas familias a crear el CEMDYS. Ubicado en Iztapalapa, se trata de uno de los pocos lugares en México que atienden a personas que viven situaciones complejas, incluyendo autismo, sordera, ceguera y discapacidades motoras e intelectuales, varias a la vez. Para ello cuentan con entre cuatro y cinco maestros especializados, además de estudiantes universitarios que hacen su servicio social. Todos ellos trabajan para que los 12 alumnos que tienen en la

actualidad practiquen habilidades de la vida diaria, estimulación sensorial y comunicación. “Estamos hablando de situaciones de chicos que, a lo mejor, no tienen comunicación oral y también les cuesta mucho trabajo expresarse con una seña; sin embargo, tienen derecho a hacer todo lo que quieran, a que les permitan tener la experiencia de vida”, asegura Maricarmen sobre el trabajo que ha cambiado la vida de muchos.

Cada alumno recibe una planeación individual según sus necesidades y Maricarmen ha visto los resultados en su propia hija, quien ahora se puede comunicar de muchas formas. “Yo no soy una Supermamá”, dice. “Yo hice lo que tenía que hacer en el momento adecuado. Lo único que hice fue recordar que mi hija es un ser humano y que tiene el derecho a que yo le presente el mundo lo más cercano posible para que ella pueda abordarlo”.

SI QUIERES AYUDAR, VISITA:

-  cemdysmx.com
-  [Cemdys A.C.](#)
-  [@CemdysAc](#)
-  [@cemdys](#)
-  [@cemdys.a.c](#)

Selecciones
SUPERMANÁS
2025

A portrait of a woman with dark hair pulled back, wearing black-rimmed glasses and a black and white patterned sleeveless top. She is looking slightly to the left of the camera with a calm expression. The background is a soft, out-of-focus grey.

LA LUCHA CONTRA LA desaparición y la indiferencia

¿Qué harías si alguien a quien amas desapareciera? **Elizabeth Martínez** lo aprendió de la peor forma y ahora ayuda a otras víctimas.

Eliesheva Ramos Hernández

IMAGINA QUE ABRES los ojos y descubres que tu padre desapareció. ¿A quién llamas? ¿Cómo inicias la búsqueda? ¿A quién acudes si las autoridades te ignoran? La vida parece detenerse y todo lo que creías saber sobre seguridad y confianza en las instituciones se viene abajo.

Esta es la historia de Elizabeth Martínez, una madre cuyo mundo se desmoronó cuando, en abril de 2013, un miembro de su familia desapareció durante 16 días, víctima del delito de trata de personas. Aquel dolor transformó su desesperación en una causa que hoy ayuda a decenas de familias a enfrentar esta angustia en México.

SED DE JUSTICIA

ELIZABETH PUDO haber sido una madre más que lloró ante la indiferencia social e institucional, pero encontró la fuerza para seguir luchando y convirtió su dolor en una búsqueda de justicia. No solo recuperó a su pariente con vida, sino que, junto a Alejandro Mercado, en abril de 2013 creó Familias Unidas por una Causa, asociación civil sin fines de lucro dedicada a la ayuda en

la búsqueda, localización y reintegración de personas desaparecidas, así como a la lucha contra la trata de personas.

En 2013, Elizabeth se enfrentó a un sistema de justicia omiso y anquilosado. “Los servidores públicos dicen que las chicas se fueron con los novios”, lamenta. “Pero la realidad es otra, yo solo sé de un caso así”, confiesa. “¿Por qué criminalizamos a una familia que no escogió vivir una desaparición? Solo necesitamos que regrese sana y salva”.

PROCESO DIFÍCIL

¿CUÁNTAS PERSONAS desaparecen cada día en México? Hasta enero de 2025, el Registro Nacional de Personas Desaparecidas y no Localizadas contabilizaba poco más de 124,000. Elizabeth halló una salida y ahora se la muestra a otros. Su equipo, calificado y conocedor de los entresijos legales, sabe que la rapidez en informar a las autoridades incide en el tiempo de localización.

El trabajo de la asociación se divide en tres etapas. Primero contactan a la familia afectada, realizan una entrevista para obtener información clave, priorizan

acciones y elaboran un reporte que se difunde en redes sociales y medios de comunicación. En la segunda fase, vinculan a las familias con las autoridades y las asesoran en rastreos institucionales. El tercer paso es la localización y reintegración de la persona desaparecida. Hasta ahora, han localizado a 200 con vida y 20 sin vida.

Aunque la localización de personas es fundamental, la prevención es aún más crucial. Por ello, la asociación organiza conferencias preventivas en la Ciudad de México, habiendo impactado positivamente a casi 2,000 adolescentes y 240 padres de familia. Además, Elizabeth y su equipo trabajan en redes de apoyo nacionales e internacionales para la localización de personas y el rescate de víctimas de trata.

LUCHAR POR OTROS

ELIZABETH, de 49 años, enfrenta un dolor desgarrador con cada caso, pero rara vez piensa en sí misma. El apoyo de otras madres le da la fuerza para luchar contra un Estado indiferente y una sociedad callada. El amor de esas familias y su sed de justicia la acompañan en su camino, a

pesar de que el sufrimiento deja marcas en su ánimo. No solo el dolor por los ausentes la acompaña, también la incomprensión de personas cercanas. Pero su determinación no flaquea. “No queremos que nadie más pase por lo que vivimos”, asegura.

Elizabeth considera que es momento de que todos tomemos conciencia y pongamos un alto. La desaparición de una persona no es un problema aislado, es una tragedia que puede tocarnos en cualquier momento, señala. Es crucial que apoyemos a las familias que luchan y, más importante, que exijamos a las autoridades que actúen con rapidez y eficacia, porque cada minuto perdido es una oportunidad menos para encontrar a un ser querido. Cada desaparición es una vida que está en juego y debemos unirnos y alzar la voz, explica. ¿Qué haríamos si fuera nuestro hijo, nuestro hermano, nuestra madre quien desapareciera? ♦

SI QUIERES AYUDAR, VISITA:

-  Familias Unidas por una Causa A. C.
-  @Fam_Unidas_AC
-  @familias_unidas_por_una_causa
-  Familias Unidas por una Causa A. C.

Selecciones
SUPERMAMÁS
2025

A portrait of a woman with shoulder-length brown hair, smiling slightly. The background is light with faint pink stars and streaks.

Esperanza contra el ABUSO SEXUAL INFANTIL

***Dafna Viniegra** salió de un infierno y ahora
extiende su mano para salvar a otros.*

Eliesheva Ramos Hernández

LA HISTORIA DE DAFNA Viniegra es de dolor y oscuridad, pero, sobre todo, de esperanza. Vivió una infancia marcada por el abuso sexual repetido, un sufrimiento que la acompañó a lo largo de su vida, transformándola en una mujer con graves heridas emocionales. Sin embargo, su historia no termina en la angustia. Después de un arduo proceso de sanación, Dafna convirtió su dolor en fuerza y así nació ILAS (Infancias Libres de Abuso Sexual) A. C., organización que ha tocado miles de vidas en cerca de dos años.

INFIERNO SILENCIADO

DAFNA VIVIÓ UNA NIÑEZ que la marcó profundamente. El abuso sexual dejó cicatrices en su psique, atrapándola en un ciclo de aflicción y autodestrucción. El sufrimiento constante la llevó a una vida de ocultamiento, sin revelar lo vivido, buscando evadir el dolor con alcohol, sexo, drogas.

Al convertirse en madre, se dio cuenta de que sus traumas no solo la afectaban a ella, sino también a sus hijos y a su esposo. Fue entonces cuando un desgarrador

pero revelador momento de autoconciencia la llevó a buscar ayuda. “El llamado de atención vino cuando noté que mis hijos sufrían sin haber vivido ningún trauma”, recuerda. Fue entonces que emprendió un viaje de sanación personal que inició con una terapia de escritura y culminó en la publicación de un libro.

ESCRIBIR PARA SANAR

DURANTE SIETE AÑOS, Dafna escribió y exploró sus heridas más profundas, investigando también su árbol genealógico y el contexto familiar que contribuyó a su dolor. “Escribí para liberar a mis hijos del trauma generacional, pero me di cuenta de que tenía que ser por mí”, relata. Descubrió que la sanación no solo implicaba liberarlos a ellos, sino liberarse a sí misma del pasado.

Su libro, *Sanar para crecer y trascender*, fue publicado por Penguin Random House y se volvió una herramienta poderosa para quienes han vivido situaciones similares. Su éxito la inspiró a fundar ILAS en 2023, que tiene como objetivo la prevención del abuso sexual infantil y la creación de conciencia sobre su magnitud.

AYUDA EXTENDIDA

ILAS NACIÓ COMO RESPUESTA a la necesidad de abordar el abuso sexual infantil de manera integral. Además, cobija a sobrevivientes y sensibiliza a la sociedad.

Uno de sus proyectos más ambiciosos es la creación de una línea de atención terapéutica para adultos y adolescentes en riesgo de convertirse en agresores, un modelo exitoso en países como Alemania y España, pero que enfrenta fuerte resistencia en México. “Nuestro país no está preparado para algo así”, señala Dafna, consciente de los desafíos.

A pesar de los obstáculos, ILAS ha logrado avances notables; tan solo una campaña de 2023 alcanzó a 45 millones de personas gracias a la colaboración con una cadena de cine, donde un video sobre la prevención del abuso sexual infantil fue proyectado en salas de todo México. Además, en la actualidad trabaja con el congreso de Jalisco y el federal en la elaboración de políticas públicas contra este crimen. Según ILAS, el 85 % de los abusos ocurre dentro del círculo de casa. El Estado confirma la cifra: en México, ocho de cada 10 agresiones por violencia

sexual provienen de parientes o de personas cercanas a la familia. Se estima que el país tiene el índice más alto del mundo en abuso sexual en menores.

Dafna también creó un “laboratorio de escucha”. Este espacio permite a las víctimas compartir sus experiencias, liberarse de la culpa y encontrar consuelo en un ambiente respetuoso y solidario. El proyecto ha crecido con rapidez y hoy tiene más de 130 miembros de diferentes países.

Dafna ya ha sanado infinidad de heridas y transmutó su dolor en una misión: proteger a las infancias de lo que ella vivió. “El mejor ejemplo para mis hijos es el cambio”, afirma, refiriéndose a su proceso de transformación. Su mensaje es claro: “El silencio no es necesario para sobrevivir”.

Esta mujer es ejemplo de resiliencia y valentía. Su trabajo es testimonio de que, incluso en las situaciones más oscuras, la luz prevalece. Hoy continúa su lucha sabiendo que cada acción crea un futuro libre de abuso. ♦

SI QUIERES AYUDAR, VISITA:

 ilas.mx

 [@ilasmexico](https://www.instagram.com/ilasmexico)

Selecciones
SUPERMAMÁS
2025

A portrait of Leticia Butrón, a woman with short grey hair and glasses, wearing a yellow and blue patterned top. The background is white with pink stars and streamers in the top left corner.

Mejores vidas
en la Sierra

Tarahumara

*Leticia Butrón lleva esperanza y
dignidad a infantes desfavorecidos.*

Eliesheva Ramos Hernández

LA SIERRA TARAHUMARA, un lugar de majestuosa belleza y terribles desafíos, es hogar de las comunidades rarámuris, que sobreviven en uno de los entornos más aislados y difíciles de México. Para unos es un paraíso natural, un destino turístico que se visita desde las cómodas ciudades. Pero para quienes habitan sus aldeas, la vida es una lucha constante por sobrevivir.

Leticia Butrón, quien desde joven mostró una vocación solidaria en orfanatos y asilos, vio su vida transformarse cuando una amiga la invitó a trabajar por la infancia tarahumara. Chicos que, en su lucha diaria, enfrentan la sombra del matrimonio y embarazo infantil, el suicidio juvenil, el abandono escolar y una alarmante tasa de violencia. En cada mirada, ella vio una oportunidad.

COMPROMISO TRANSFORMADOR

EN 2010, Leticia comenzó a colaborar con la causa de los niños en la Sierra Tarahumara. Con los años se convertiría en la coordinadora de los programas Rey Mago y Sonrisas por la

Educación, a través de los cuales lleva ropa, alimentos, juguetes y material escolar a las comunidades más vulnerables de esta región, por medio de donaciones y el invaluable apoyo de las Siervas del Sagrado Corazón de Jesús y de los Pobres, congregación con presencia en países como Guatemala, Estados Unidos y Kenia. Esas mujeres sostienen albergues donde niños reciben ropa y otros artículos esenciales, además de acceso a la educación.

Tan solo entre 2017 y 2020 Leticia logró el envío de unas 1,000 cajas con artículos específicos para el género y la edad de los alegres receptores.

El desafío es grande, pero el coraje y la empatía de esta madre de dos hijos la impulsan. “Lo que más me impactó fue cuando unas niñas que no veía desde hacía años me reconocieron”, recuerda. Otra vivencia inolvidable tuvo lugar en el pueblo de Cerocahui. “Jugué con los niños a la rueda de San Miguel y cosas por el estilo; cuando algún niño no podía correr rápido, yo lo cargaba. Eran muy felices. Fue cuando me di cuenta de que no solo necesitan regalos, necesitan convivencia”.

UN MEJOR FUTURO

ELEAZAR TIENE SEIS AÑOS y en vez de pedir juguetes o golosinas como otros niños, lo que realmente desea son útiles escolares y una mochila. “Le echo muchas ganas al estudio”, le confiesa a Leticia en una carta. De la misma manera, Marlén Damari, de ocho años, pide lo básico: una chamarra y un pantalón. Kenia, de nueve, dice que desea un par zapatos y unos calcetines.

Esos deseos reflejan la lucha diaria de los rarámuris: la falta de lo más elemental. “Lo que más me gusta es ver cómo los niños, que al principio eran muy introvertidos, ahora son más abiertos. Ya no temen pedir lo que necesitan y eso me hace pensar que comienzan a tener esperanza”, relata Leticia. “Es hermoso ver que aprenden un poco más y tienen otra visión de la vida, del mundo, para que quieran salir adelante, y eso es maravilloso. No es sacarlos de su mundo, sino que tengan una mejor existencia allí; que sepan cosas básicas de la vida para que se empoderen, pues por lo general son muy sumisos. Que sepan que valen como personas y que pueden hacer muchas cosas”.

ALIMENTO DEL ALMA

SU LABOR NO ES FÁCIL. Tiene que superar obstáculos logísticos enormes, pues los caminos son casi intransitables, el clima impredecible y los medios de transporte limitados. Pero gracias a su trabajo, cientos de niños han recibido ropa, calzado, alimentos y materiales educativos.

Y no está sola. Más de 200 personas, entre amigos, familiares y colaboradores, le brindan su apoyo, conscientes de que, como ella, están haciendo un cambio verdadero. “No soy yo sola, soy el medio, y todo esto lo logro gracias a las personas generosas que confían en la causa”, dice Leticia, quien cuenta con la ayuda de sus hijos y nietos.

La magia de lo que hace es que su esfuerzo no solo mejora otras vidas, también transforma la suya. “Ayudar alimenta el alma”, dice. Y con el alma llena de amor y esperanza, Leticia Butrón sigue trabajando incansablemente para garantizar que los niños de la Sierra Tarahumara no solo sobrevivan, sino que prosperen. ✦

SI QUIERES AYUDAR, ESCRIBE A:

 letybu1@hotmail.com



Selecciones
SUPERMAMÁS
2025

Fortaleza para alzar la voz

Conscientes del impacto que tiene su voz en la sociedad, las siguientes mamás utilizan su plataforma y habilidades para visibilizar problemáticas sociales y tratar de cambiar el mundo, un paso a la vez.

Carlos Díaz Reyes

ROCÍO CÁRDENAS

Comunicadora

HIJOS: Gianluca, 10 años, Bruno y Leonardo, 13 años, Giovanni y Giancarlo, 25 años.

CAUSA: Reconstrucción mamaria.

EL EJEMPLO DE SUS PADRES fue primordial para que el espíritu altruista despertara en Rocío Cárdenas. Su madre está en un grupo activo de mujeres sobrevivientes de cáncer en Monterrey y su padre forma parte de una fundación que ayuda a personas que desean estudiar ingeniería. Así que cuando se casó con el doctor Giovanni Betti, cirujano plástico estético y reconstructivo, fue muy natural para ella fundar juntos Reconstruyendo Sueños, una asociación que ayuda a la reconstrucción mamaria de mujeres de bajos recursos.

Rocío ganó el primer programa de telerrealidad *Big Brother* de México, en 2002, y participó como conductora en programas de televisión como *Vida TV*, pero hoy en día dedica gran parte de su tiempo a generar conciencia y ayudar a otros. Reconstruyendo Sueños ha apoyado a diversas sobrevivientes de cáncer de mama, además de impartir pláticas preventivas e informativas y compartir información para generar conciencia en redes sociales. "Las pacientes llegan con una actitud de 'Voy con todo, ya la libré, ahora quiero sentirme completa'", cuenta.

Entre los mayores aprendizajes que le ha dejado esta experiencia está la importancia de la unión familiar. "La fami-



lia es determinante para la sanación de una persona", asegura. "La unión familiar, el amor que existe entre los miembros, sin duda hace una diferencia en todo el proceso, tanto cuando se salvan y son sobrevivientes, como en todo el proceso quirúrgico y posquirúrgico".

Rocío sabe muy bien de lo que habla, pues su familia se compone de su hijo Gianluca y sus gemelos Bruno y Leonardo, además de Giovanni y Giancarlo, hijos previos de su esposo, a quienes considera "hijos del corazón". Y así como sus padres la influenciaron a ella, espera que sus hijos tomen su ejemplo para seguir tendiendo la mano a quienes lo necesitan. "Esto es algo que permea y se va filtrando de generación en generación".

BÁRBARA ANDERSON

Periodista

HIJOS: Bruno, 11 años, Lucca, 13 años.

CAUSA: Personas con discapacidad.

BÁRBARA ANDERSON en realidad no quería contar su historia. La periodista argentina pensaba que su vida con su hijo Lucca, quien nació con parálisis cerebral, no era importante para nadie más que para ella y su familia. Pero tras publicarla en el libro *Los dos hemisferios de Lucca*, descubrió su impacto y relevancia. “Lo que me permitió el libro fue darme cuenta de que no estaba sola, de que esta historia, que me parecía tan individual y tan chiquita, en realidad se compartía con muchísimas familias”, dice.



Cuando Netflix compró los derechos para hacer una película, su alcance fue todavía mayor. Estrenada el pasado mes de enero, se volvió uno de los mayores éxitos del servicio de *streaming*.

Una de las numerosas lecciones que le dio su hijo es que “la discapacidad es lo más democrático que hay”, que afecta desde a las familias más ricas hasta a las más pobres. Por lo tanto, uno de sus objetivos es dejar de ver a estas condiciones desde la “conmiseración” e integrarlas como parte de la “normalidad”.

“Creo que la meta número uno es que Lucca deje de ser alguien invisible”, señala. “Lucca es como una metáfora porque hay miles de Luccas, hay 700,000 personas con parálisis cerebral en México”. Bárbara agrega que quienes padecen una discapacidad viven “cuesta arriba”, debido a las enormes carencias que existen.

Los logros de su esfuerzo para cambiar esta situación también incluyen co-fundar YoTambién.mx, un sitio web accesible líder en materia de discapacidad, así como escribir el libro *(In)visibles: 24 mexicanos con discapacidad que cumplieron sus sueños*. Ahora prepara un libro infantil sobre 25 inventos creados para personas con discapacidad que se usan hoy en día de forma cotidiana.

Bárbara también fue capaz de experimentar otro tipo de maternidad cuando nació su hijo Bruno, dos años menor que Lucca, quien le dio mucho menos trabajo. Pero más que un reto, sus hijos son su motor para seguir luchando por las necesidades y la visibilización de quienes más lo necesitan.

NATALIA TÉLLEZ

Actriz y conductora

HIJA: Emilia, 3 años

CAUSA: Empoderamiento de la mujer.

CUANDO LE DIJERON que sería madre de una niña, sintió miedo. "La ginecóloga me escribió 'Tu chamaca está perfecta'. Yo pensaba, *Ella está perfecta, pero el mundo al que viene no lo está*", cuenta Natalia Téllez, actriz y conductora que lleva tres años siendo madre de Emilia.

Ella es muy consciente de las problemáticas que existen para las mujeres en el mundo, lo cual refleja en sus trabajos recientes, como la serie *Las azules* (2024-), de Apple TV, sobre el primer escuadrón de policía femenino en América Latina, y el programa *Netas divinas*, que conduce junto a otras mujeres desde 2018 y donde toca temas de importancia social.

En otro ámbito, también ilustró el libro *Sanar para crecer y trascender*, de Dafna Viniegra, quien también es premiada como Supermamá este año, donde la autora narra su experiencia de abuso sexual infantil. Natalia la conoce desde pequeña, pues sus familias eran muy cercanas. "Leer el libro es de las cosas más dolorosas que me han pasado, pero también creo que era importante y necesario", dice. "Esas historias se tienen que contar. Son duras de leer y son duras de hablar, pero creo que es precisamente por eso que siguen pasando, porque son tan duras que la gente las avienta debajo de la alfombra".



Para Natalia es muy importante hablar de los temas difíciles y, sobre todo, cuestionar estructuras como la familia, que ella considera "la institución más romantizada". "Tendríamos que hacer una deconstrucción, un análisis, una observación de los núcleos familiares, porque tristemente es ahí donde la mayor cantidad de abusos sexuales ocurren a los niños", señala. Además, explica, esta comunicación genera comunidad y ayuda a que se formen grupos de mujeres que se apoyan entre sí.

Mientras tanto, Emilia ya tiene un apoyo sólido en su madre. "Hay que estar muy presente, hablar mucho con ella, darle información para que pueda defenderse, entender, saber que hay un espacio seguro donde hablar. Yo creo que nunca va a terminar ese trabajo para ninguna mamá".

THUNDER ROSA

Luchadora

HIJO: Anakin, 19 años.

CAUSAS: Trabajo social y empoderamiento de la mujer.

THUNDER ROSA tuvo su llamado para ayudar a otros desde muy pequeña. A pesar de tener que trabajar desde los 14 años, sus padres siempre le inculcaron que “donde comen tres, comen cinco”.

Melissa Cervantes nació en Tijuana y se fue a Estados Unidos a los 17 años. Estudió sociología en la Universidad de California en Berkeley y, antes de convertirse en luchadora profesional, trabajó con la asociación civil Thunder Road. Ahí conoció a jóvenes de entre 13 y 18 años con problemas mentales, de drogadicción y alcoholismo, a quienes ayudaba con actividades deportivas para demostrarles todo lo que eran capaces de lograr. “Era enseñarles habilidades de la vida, como trabajar, ir a la escuela, limpiar su cuarto, las cosas más básicas que te puedas imaginar para que pudieran ser exitosos”, cuenta.

Esta experiencia fue tan enriquecedora para ella que de ahí tomó inspiración para su nombre de luchadora: Thunder Rosa. Pero, además de conquistar diversos campeonatos de lucha libre, no ha dejado de ayudar a otros: imparte charlas a niños y jóvenes sobre la importancia de la educación y participa en campañas para empoderar a niñas. Además, por medio de Mission Pro Wrestling



impulsa la carrera de mujeres en la lucha libre, apoya al Ejército de Salvación en San Antonio, Texas, y participa en la promoción de actividades culturales y deportivas en embajadas de México en distintos países.

Su principal labor altruista se centra en las comunidades latinas de Estados Unidos, lo cual considera de gran importancia, sobre todo en los tiempos que vive ese país en la actualidad. “Nosotros merecemos estar en este país. Trabajamos duro, traemos muchas cosas positivas al país y pertenecemos aquí”, dice.

De esta manera, ella también sirve de ejemplo para su hijo Anakin, a quien adoptó, y quien le retribuye con el reto de ser madre. “Él me dio el privilegio de ser su madre y me ha enseñado mucho como mujer, y todavía estamos aprendiendo”.

ADDIS TUÑÓN

Conductora y reportera

HIJOS: Gerónimo, 7 años, Leo, 9 años.

CAUSAS: Adopción y adicciones.

“¡FELICIDADES! Hay una propuesta para ustedes, pero no es un niño, son dos”, les dijeron a Addis Tuñón y a su esposo para anunciarles que por fin estaban cerca de cumplir su sueño de convertirse en padres adoptivos. “Fue una discusión muy fuerte en cuanto a la realidad”, explica la conductora y reportera de espectáculos. “Era colegiaturas al doble, seguros médicos al doble, ropa, todo lo que implicaba, al doble”. Pero teniendo en mente que “la familia no se calcula, se vive”, tomaron la decisión de volverse padres de dos hermanos de cinco y siete años.

Llegar hasta ese punto no fue fácil, primero fue necesario pasar por un largo proceso que comenzó con el duelo de una histerectomía que les impediría ser padres biológicos. “Ama tu destino”, le dijo el ginecólogo a la conductora y ella se entregó a lo que la vida le tuviera dispuesto.

Lo primero era informarse y prepararse para convertirse en padres. “El proceso es algo que te va quitando las espinas, allanando el camino espiritual, emocional y psicológico. Literalmente, te van preparando, es algo que yo le agradezco al DIF porque nos va alejando de las expectativas y nos va acercando a una realidad”, cuenta ella. Ahora han pasado dos años desde que Gerónimo y Leo llegaron, y

considera que “ha sido la experiencia de nuestra vida. La misión de nuestra vida. El motivo por el que estoy aquí en este mundo”.

Parte del trabajo de Addis también está en apoyar a Valle de Guerreros, “una fraternidad no lucrativa que brinda apoyo y sustento emocional” a personas que tienen todo tipo de problemas psicológicos que los llevan a la violencia y las adicciones. Por otro lado, también se encuentra preparando un documental sobre víctimas de abuso. “Soy una conductora de espectáculos, periodista de investigación en la rama de espectáculos, pero me importan mucho las causas”, asegura. “Soy una persona común con los recursos comunes y con el tiempo también común, pero intento hacer algo diferente”. ✨



DESCUBRE MÉXICO





ECOS DE GARIBALDI: EL LEGADO DEL TENAMPA

*Dicen que en esta centenaria cantina se
respira el alma de México.*

Eliesheva Ramos Hernández

PLAZA GARIBALDI es el latido incansable de la Ciudad de México, la zona que nunca duerme, que siempre está de fiesta, donde la música reina día y noche. Este lugar, uno de los más emblemáticos de la capital, desde su fundación ha sido un punto neurálgico. Ahora, rodeado de museos, edificios antiguos y coloridos mercados, arroja al Salón Tenampa, cantina que este año cumple un siglo siendo cuna del mariachi y de leyendas de la música y el cine mexicanos.

PLAZA GARIBALDI: TRADICIÓN Y FIESTA

“En el Tenampa se recuerdan muchas cosas”, dice una canción

del intérprete Cornelio Reyna. Y cómo no, si de entrada se encuentra en el corazón del Centro Histórico, en Plaza Garibaldi, que remonta sus orígenes al periodo prehispánico como un barrio alfarero. Durante el Virreinato se llamó Plazuela del Jardín, luego Plaza de Baratillo y en el siglo XX adoptó su nombre actual por, dicen unos, el líder italiano Giuseppe Garibaldi y, según otros, por su nieto Peppino, quien participó en la Revolución Mexicana. A principios del siglo pasado, Garibaldi no era el sitio de mariachis y cantinas que es hoy. Fue el Salón Tenampa, abierto en 1925, el precursor de esta tradición con la introducción del Mariachi Cocula, de Concepción “Concho” Andrade (grupo oriundo de la





Un toque de la provincia jalisciense.

tierra natal del fundador del Tenampa, Juan Indalecio Hernández), y del Mariachi Reyes, de José Reyes. ¡Así nació la tradición que hasta ahora define a la plaza!

GÉNESIS Y EVOLUCIÓN

EL TENAMPA, uno de los más antiguos de la ciudad, ha pasado de ser un lugar de bebida y convivencia con un toque jalisciense, a convertirse en referencia para quienes disfrutaban de la música tradicional mexicana. Su influencia fue clave en la consolidación de la Plaza Garibaldi como templo del mariachi, extendiendo su poder más allá de sus puertas.

Más que una cantina, es un refugio bohemio donde el tiempo se detiene y las risas, las copas

y las historias se entrelazan. Ha sido testigo de noches interminables y ha acogido a figuras legendarias como José Alfredo Jiménez, Chavela Vargas, Pedro Infante y Cantinflas, quienes, atraídos por su ambiente único y el exquisito ponche de granada, hallaron en sus mesas la inspiración para componer canciones que hoy son himnos. Allí, las melodías se mezclan con conversaciones y carcajadas, creando una atmósfera tan única que hasta las estrellas decidieron dedicarle su tiempo y su arte, dejando huella.

EL TENAMPA Y EL CINE

ESTA CANTINA ha sido inspiración para canciones como “Mi Tenampa”, de José Alfredo

Jiménez, y “Me sacaron del Tenampa”, de Cornelio Reyna. También ha sido escenario de películas de Pedro Infante y Cantinflas. Pero sus paredes no solo han sido testigos de la bohemia de artistas como Óscar de la Renta, Luis Miguel o Enrique Bunbury, también han observado historias de la gente de a pie, como la de una familia chilena que desde hace generaciones celebra ahí sus peticiones matrimoniales, o la de un hombre atormentado que intentó suicidarse frente al cantinero, quien lo llamó a la reflexión y hasta ahora son grandes amigos.

EL TENAMPA ACTUAL

ESTE REFERENTE del mariachi se ha renovado en varios aspectos; más grande y bello que nunca, presume mosaicos elaborados a mano y espacios como la terraza Cocula, con una espléndida vista de la Torre Latinoamericana, que alguna vez obtuvo el récord del rascacielos más alto del mundo fuera de Estados Unidos. En esa terraza, siempre en la misma mesa, se sienta Martín Urieta, el compositor de la famosísima canción “Mujeres divinas”, rodeado de un ambiente más familiar, más comprometido con causas como la inclusión de la



Arte vibrante y auténtico en sus paredes.

comunidad LGBTIQ+ y una gastronomía a cargo de reconocidos chefs nacionales.

Este 2025, con motivo de su centenario, se publicará el libro *Tenampa, voz y sabor de México*, un testimonio de su influencia. Además, se celebrará a lo largo del año con eventos especiales, donde varios chefs homenajearán la gastronomía tradicional mexicana, que ahora es un pilar fundamental del lugar. ¡Ya casi nadie recuerda que iniciaron únicamente con barbacoa y carnitas los fines de semana!

Debido a que todo el mundo quiere llevarse un cachito del Tenampa (nos contaron que desaparecen desde los menús hasta los vasos), pronto habrá recuerdos oficiales. Y para seguir con la fiesta lanzarán una edición especial. ¡La tradición nunca fue tan moderna!

UN BRINDIS POR EL FUTURO

LA PLAZA GARIBALDI, recientemente remodelada, sigue siendo un lugar vibrante lleno de vida, colores y sonidos, con el Tenampa como su corazón. Ahora presume áreas verdes, drenaje



pluvial, iluminación LED, bancas, murales y losetas. “Es como ir a ver el rostro de México”, comentó el exjefe de gobierno capitalino, Martí Batres.

Garibaldi es ideal para festejar, y el Tenampa perfecto para empaparse de mariachi —declarado Patrimonio Inmaterial de la Humanidad—, historia del cine mexicano, tequila y tradición. ¡Que el próximo siglo continúe celebrando la identidad y alegría de los mexicanos! 🌮

MÁS PODER PARA TUS MEJORES AÑOS

Prueba Lebasi.

Concentrado en polvo **100% natural** con **19 aminoácidos**, **11 vitaminas**, **11 minerales** y **antioxidantes** que nutren tu cuerpo. En conjunto con una buena nutrición te ayuda a:

Mejorar la digestión

Contiene **prebióticos naturales** y **lactoferrina** que protege tu **microbiota** intestinal.

Mejorar la salud ósea

Mantén fuertes tus huesos gracias al aporte de **calcio**, **magnesio** y **fósforo**.

Mayor vitalidad y energía

Con vitaminas del **complejo B**, **magnesio**, **potasio** y **fósforo** que te revitalizan.

Reforzar el sistema inmunitario

Con **inmunoglobulinas** y **antioxidantes** como el **zinc**, **selenio**, **vitamina E**, **A** y **C**.

Favorecer tu presión arterial

Con **arginina**, **fósforo**, **calcio** e **histidina** que ayudan a regular tu presión arterial.

¿Quieres más información? Contáctanos



55 31 08 59 09

www.shop.lebasigroup.com

**Sabor
natural**



11 Vitaminas

11 Minerales

19 Aminoácidos

• SIN CONSERVADORES • SIN EDULCORANTES
• 100% NATURAL

Consulta a tu médico

disponible en
amazon

**Código de
descuento
en Amazon**

LEBASISL2025

Comprando
2 o más botes
del 1 al 31 de
mayo del 2025.

**TRADICIÓN
SUIZA PARA
EL MUNDO**

Alimento de
gran tradición y
valiosas
propiedades
nutricionales
con más de
200 años de
historia en
Europa y más
de **25 años** de
éxito en
América.

Volar alto

Reader's Digest



EN SEPTIEMBRE DE 2023, cinco hombres saltaron de un globo aerostático a 11,625 metros de altura en Nuevo México. Tras descender 10,400 metros en caída libre, se sujetaron de los brazos por cerca de 5 segundos antes de separarse y desplegar sus paracaídas. El grupo, integrado por Larry Connor de 73 años y cuatro paracaidistas de rescate de la Fuerza Aérea de Estados Unidos, marcó el récord del mayor salto en paracaídas en formación de baja apertura y gran altitud, lo que significa que resistieron más tiempo que cualquiera antes de desplegar sus paracaídas. Su hazaña logró reunir más de 1 millón de dólares para la Fundación Guerreros de Operaciones Especiales, la cual ofrece oportunidades educativas a hijos de integrantes de las fuerzas de operaciones especiales fallecidos en el cumplimiento de su deber. Connor comentó a la revista *People*: “Descubrí que lo imposible es tan solo una opinión”. 🍀

El poder del lactoserum: el secreto mejor guardado para una vida plena

Entrevista con la Nutrióloga Julia Serna

"La nutrición juega un papel fundamental en nuestra salud a lo largo de cada etapa de nuestras vidas, sea cual sea nuestra edad o condición.

Uno de los secretos mejor guardados en Suiza es el consumo de **lactoserum**, ya que es una excelente opción para lograr la **nutrición integral** que tanto buscamos. El **lactoserum Lebasi** es un suero de leche, de calidad suiza, que nos aporta **vitaminas, minerales, aminoácidos y proteínas** que contribuyen a la prevención de enfermedades y control metabólico", nos comenta la nutrióloga Julia Serna.

¿Por qué recomiendas consumir Lebasi?

"Debido a su contenido de nutrientes nos ayuda a promover una **mejora** en cada uno de nuestros **sistemas**, tanto **nervioso, digestivo y cardiovascular**, actuando como un refuerzo para prevenir y mejorar nuestro estado de salud.

Mantener una nutrición adecuada es esencial para garantizar nuestro bienestar físico, emocional y mental. El **lactoserum** contribuye significativamente a **una vida más saludable y**

plena, ayudándonos a disfrutar de cada etapa con vitalidad y bienestar.

Lebasi contiene **proteínas y minerales** como calcio, fósforo y magnesio que son esenciales para la **formación y reparación de tejidos**, especialmente en los músculos y huesos. Además nos brinda nutrientes que estimulan la limpieza de la zona digestiva y favorecen la reparación del revestimiento interno del intestino y estómago, además de **reducir los síntomas de gastritis, colitis y esofagitis**".

¿Cómo consumir Lebasi?

"Dado que **Lebasi** es un **alimento natural**, puede ser consumido por **toda la familia** desde niños hasta personas mayores o con alguna condición.

Puedes iniciar con **2 cucharadas** soperas de Lebasi diluidas en 1 vaso de agua (240 ml) al día, durante 2 semanas. Después puedes aumentar de 4 a 5 cucharadas soperas, las puedes distribuir por la mañana, tarde y noche. También las puedes incorporar en licuados o jugos que ya tomes".

Más información al:

 55 3108 5909.



¡Tener hijos es una broma!

Este Día de la Madre y Día del Padre, tomémonos un tiempo para reírnos de nuestra descendencia.

Andy Simmons

PARA MI ESPOSA Y PARA MÍ, saber cómo criar a un hijo era mucho más fácil antes de tenerlo, cuando podíamos sentarnos y burlarnos de las habilidades parentales de los demás. Pero desde que nos sumergimos en la paternidad y la maternidad, somos nosotros quienes recibimos las miradas dudosas. Con los años, he aprendido muchas cosas. Lo más importante: que criar a un hijo no es cosa de risa. Dicho esto, para celebrar el Día de la Madre y el Día del Padre, recopilé varios chistes que resumen la experiencia de tener descendencia.

El primer aprendizaje es que ser padre es sinónimo de preocuparse. Una joven pareja tiene su primer hijo. Sin embargo, su alegría

se convierte en preocupación cuando, por tres años, el niño no pronuncia ni una palabra. Consultan logopedas, médicos y psiquiatras, pero el niño se niega a hablar. Entonces, una mañana, cuando su hijo tiene cinco años, levanta la vista de su desayuno y dice: "Se enfrió mi avena".

La pareja se queda atónita. "Hijo", dice el hombre, "¿por qué esperaste tanto para decir algo?"

El niño se encoge de hombros: "Hasta ahora todo iba bien".

Una de las razones por las que nos preocupamos es que no tenemos ni idea de lo que hacemos. Criar niños es el último proyecto de bricolaje. Como dijo Jon Stewart: "La paternidad es genial porque puedes arruinar a alguien desde cero". Este es un ejemplo:

Un repartidor llama a la puerta y un niño, con una cerveza en la mano y fumando un puro, le abre. El sujeto pregunta: "¿Están tus padres en casa?".

El chico se saca el puro de la boca y dice: "¿Tú qué crees?".

El nuestro no era un hogar estricto. Pero cuando había que imponer disciplina, mi esposa era juez, jurado y verdugo.

Una madre pregunta a sus hijos pequeños qué quieren desayunar. El primer niño dice: "Quiero unos @\$%^& hot cakes".

La madre lo envía enfadada a su habitación por maldecir. Mira al otro niño y le pregunta: "¿Qué quieres desayunar?".

Él dice: "¡Yo para nada quiero unos @\$%^& hot cakes!".

Mi esposa también fue zóologa residente. Por eso, cuando llegó la hora de que nuestra hija pequeña aprendiera sobre "los pájaros y las abejas", le cedí el trabajo a ella y me fui a la habitación de al lado a ver un partido, subiendo el volumen un poco más con cada "¡Guácala!" y "¡Qué asco!". El desafortunado granjero de este chiste no tenía esa opción:

Un granjero está ayudando a parir a una de sus vacas cuando se da cuenta de que su hijo de cinco años está de pie junto a la valla, observando todo el acontecimiento. Pensando que podría ser el momento indicado para abordar el tema dice: "Bueno, hijo, ¿tienes alguna pregunta?".

"Solo una", jadea el niño con los ojos muy abiertos. "¿A qué velocidad iba ese ternero cuando chocó contra la vaca?".

La sinceridad es genial, excepto cuando eres tú quien la recibe. Una cosa a la que cuesta acostumbrarse es a la falta de censura de los niños pequeños.

Mientras hojea un álbum de fotos familiares, una niña le pregunta a su madre: "¿Quién es el hombre guapo, musculoso y de cabello rizado que está en la playa contigo?".

"Es tu papá", responde ella.

"¿De verdad?", cuestiona la niña. "Entonces, ¿quién es el viejo, gordo y calvo que vive con nosotros?".

Pero los papás tenemos una forma de vengarnos de nuestros hijos: la broma cursi.

- ¿Qué le dijo un techo a otro techo? ¡Te echo de menos!

- ¿Cuál es el colmo de un jardinero? Que lo dejen plantado.
- ¿Qué hace un pez perezoso? Nada.

Los chistes sobre madres, por su parte, tienden a confirmar lo duro que es su trabajo.

- Sabes que eres madre cuando entiendes por qué la avena de mamá osa estaba muy fría.
- Me lamí una mancha oscura del dedo y pensé: *Uf, es chocolate.*
- Receta de mamá para café helado: ten hijos. Haz café. Olvida



que lo hiciste. Ponlo en el microondas. Olvida que lo metiste ahí. Bébelo frío.

Por muy difícil que sea criar a un hijo que no se vuelva un asesino en serie, el vínculo entre madre e hijo es más fuerte que el acero.

GUÍA DE BIENESTAR
Selecciones

REGALA UNA SUSCRIPCIÓN



Cuida de tu salud y la de tus seres queridos con información experta.

**1 AÑO POR
\$449.00**

Envío gratis.



Incluye **REGALO DE BIENVENIDA***

*Al pagar la suscripción.

¡ORDENA HOY! Menciona la clave GS-05

☎ 55 5351 2528 **📞 55 6195 4395**
www.selecciones.com/regala/gb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

Tres madres presumen de sus hijos. Melissa dice: "¿Viste el cuadro de Chagall que está en la pared de la sala? Me lo compró mi hijo por mi cumpleaños".

Julia responde: "¿Llamas a eso amor? ¿Has visto el Mercedes Benz afuera de mi casa? Es un regalo de mi hija por el Día de la Madre".

"¡Eso no es nada!", agrega Juana. "Mi Tomás va al terapeuta todas las semanas. ¿Y de qué habla cuando está ahí? De mí".

El principal trabajo de un padre es mantener viva a su prole. El siguiente, en orden de importancia,



es enseñarles sobre el mundo.

Un tiburón y su hijo detectan a unas personas nadando.

Selecciones

REGALA UNA
SUSCRIPCIÓN



¡No importa la distancia! **Escucha,**
imagina y conecta con tus seres queridos.

1 AÑO POR \$449.00

Envío gratis.

Incluye **REGALO
DE BIENVENIDA***

*Al pagar la suscripción.



¡ORDENA HOY!

Menciona la clave S-05

☎ 55 5985 2424 **📞 55 6195 4395**

www.selecciones.com/regala/s05

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

—Primero, nademos a su alrededor asomando nuestras aletas solo un poco —dice el tiburón.

—¿Después nos los comemos? —pregunta el hijo.

—No, volveremos a nadar alrededor de ellos mostrando las aletas por completo, y entonces podremos comérnoslos.

—¿Por qué no podemos comerlos ahora?

—Porque saben mejor sin el excremento que llevan dentro. *Cuando la enseñanza falla, recurrimos a nuestra fe.*

La madre de Juan se detiene a mirar cómo su hijo le lee la Biblia a su gato. *Qué tierno*, piensa. Pero una hora más tarde oye un ruido terrible. Sale corriendo y encuentra a Juan metiendo al gato en un cubo de agua.

—Juan, ¿qué estás haciendo?

—Voy a bautizar a Panquecito —responde.

—Pero a los gatos no les gusta estar en el agua.

—Pues entonces no debió haberse unido a mi iglesia.

Sí, ser padre es una experiencia maravillosa, sobre todo para aquellos que no tienen interés alguno en poder dormir.

Manuel, el camello, entra en la habitación de sus padres a las 3:00 a. m. y les pide un vaso de agua. “¿Otro?”, dice su padre, aturdido. “Es el segundo de este mes”.

No es fácil admitirlo, pero en un hogar con varios hijos, a menudo existe un hijo elegido.

Ayer, mi mamá me pidió que repartiera las invitaciones para la fiesta sorpresa de cumpleaños de mi hermano. Fue entonces cuando me di cuenta de quién era su gemelo favorito.

Por supuesto, ser niño tampoco es siempre fácil, sobre todo si tus padres se separan.

“¿Qué medida es ‘un par’?”, le pregunté a mi mamá. Ella respondió: “Dos o tres”. Lo que quizá explica por qué su matrimonio se vino abajo.

A pesar de todo, queremos a nuestros hijos. Y desarrollamos diversas habilidades para los momentos difíciles.

Cuando nació mi hija, grabamos el parto en video. Ahora, cuando me hace enfadar, le doy “rebobinar” al video y devuelvo a mi hija por donde vino. ♦

The background is a vibrant, stylized illustration of a jungle scene. In the foreground, the back and hindquarters of a large puma are visible, its fur rendered in shades of brown and orange. The puma is looking towards the right. In the background, a person wearing a green shirt and dark pants is riding a bicycle on a dirt path that winds through the jungle. The path is illuminated by warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The overall style is painterly and dramatic.

¡ATAQUE DE PUMA!

Mientras el depredador sujetaba a Keri Bergere con una fuerza descomunal, sus amigas hacían todo lo posible por liberarla.

Derek Burnett

DRAMA DE LA VIDA REAL



BAJO UNA TENUE LUZ invernal, cinco mujeres pedalean cuesta arriba en sus bicicletas por un camino de grava en Washington, Estados Unidos, en medio de un bosque de árboles sin hojas, pálidos y desnudos. No son ciclistas informales de fin de semana, se trata de deportistas experimentadas y competitivas que pasan más días pedaleando que caminando. La mayoría pertenece a un equipo llamado Recycled Cycles Racing, con sede en las afueras de Seattle, y

sus logros incluyen carreras de resistencia de varios días por empinados caminos y senderos forestales por todo Washington.

Hoy, sábado 17 de febrero de 2024, el día inició con viento fuerte, pero ahora se ha calmado, volviéndose un buen día para montar bicicleta, con temperaturas que rondan los 5 grados Celsius. Las mujeres emprendieron un recorrido relativamente sencillo para ellas: un circuito de 56 kilómetros por un camino de grava y un sendero de bosque a través de las faldas de las monta-

ñas de las Cascadas, a unos 30 minutos al este de Seattle. Apodaron a esta ruta “El recorrido de la alfombra mágica”, porque parte del trayecto comprende ondulaciones que atraviesan resplandecientes extensiones de enredaderas kudzu y musgos color esmeralda, un área de ensueño durante todo el año. El circuito se encuentra contenido en su totalidad



Antes de salir, Bergere (al frente) se tomó una foto con sus amigas (de izquierda a derecha) Schmidt-Williams, Bilotta, Tietz y Wolf.

dentro de las 36,500 hectáreas de la granja Snoqualmie Tree Farm, conocida entre los ciclistas como Campbell Global, empresa propietaria del lugar.

En este momento, ascienden por una suave pendiente en un camino de grava lo suficientemente ancho para avanzar en parejas. Delante están Erica Wolf (51 años), abogada, y Tisch Schmidt-Williams (58), vendedora. En medio, Keri Bergere (60), quien trabaja para una empresa de servicios de salud, avanza sola. En la retaguardia, unos 200 metros detrás de Bergere, están Aune Tietz (59), agente inmobiliaria, y Annie Bilotta (64), paisajista retirada. A la derecha del camino, el terreno cubierto de pocos árboles desciende hasta un río que se encuentra bastante más abajo. A la izquierda se extiende una zanja angosta y luego un terraplén empinado que se eleva hacia un bosque tupido.

Bilotta y Tietz, quienes pueden ver con claridad a las mujeres que van delante de ellas, de pronto advierten a dos animales leonados que emergen del lado derecho, justo después de que pasa Bergere. Por un instante,

las mentes de las dos ciclistas se quedan paralizadas, mientras intentan identificar a las criaturas que avanzan detrás de su compañera. ¿Se trata de coyotes? ¿Linces? ¡No, son pumas!

Luego sucede lo imaginable. El primer felino cruza a toda velocidad el camino, apunta hacia el terraplén empinado de la iz-

LAS MUJERES EMPRENDIERON UN RECORRIDO POR UN CAMINO DE GRAVA.

quierda y desaparece. El segundo parece listo para seguirlo, pero en el último instante se detiene y vacila, distraído por el movimiento de la bicicleta de Bergere. En un microsegundo, las intenciones del animal cambian. Se abalanza sobre la espalda de la mujer en medio del grupo; con dientes y garras la tira de la bicicleta al piso y la arrastra como a una muñeca de trapo a la zanja.

Un alarido escalofriante brota de Tietz al tiempo que Bilotta grita “¡Nooooo!”. Desde adelante, Schmidt-Williams y Wolf se dan

vuelta justo a tiempo para ver cómo su amiga es arrastrada fuera del camino.

El terror invade a las mujeres. Su instinto de supervivencia las urge a alejarse todo lo posible de este depredador alfa. Sin embargo, hacen a un lado el pánico y, envueltas en adrenalina, corren a ayudar a su compañera.

LOS ATAQUES DE PUMA son inusuales. En los últimos 100 años, solo 24 de estos grandes felinos han hecho contacto con humanos en el estado de Washington. Y la mayoría de estos encuentros en realidad no pueden llamarse ataques: un puma salta sobre un cazador camuflado, advierte su error con rapidez y escapa a toda velocidad aterrado. O un perro temerario enfrenta a un puma y su tutor, dominado por la adrenalina, se lanza a patear al felino hasta que este sale corriendo.

Da la casualidad de que el ataque más reciente ocurrió aquí, en Campbell Global, en 2018. Dos ciclistas recorrían el lugar cuando un puma tiró a uno de su bicicleta. El otro escapó, pero el animal abandonó a su presa inicial, fue tras él y lo mató.

Estas mujeres conocen la historia. De hecho, el día que se conocieron, Keri Bergere se la contó a Tisch Schmidt-Williams, quien hacía poco se había mudado al área. “Ten cuidado”, le dijo Bergere. “Hay muchos pumas aquí”.

El ataque de 2018 puso en relieve dos lecciones importantes. La primera: no correr. Huir despierta el instinto depredador del puma, y ningún humano podría escapar de un felino salvaje. Las ciclistas recuerdan bien ese detalle y ahora se acercan a Bergere y al aterrador puma, rápido pero con cautela, evitando huir. El segundo aprendizaje consiste en llevar siempre un aerosol defensivo para osos al visitar bosques. Por desgracia, ninguna de las mujeres, a pesar de lo bien preparadas que están, carga con este producto el día de hoy.

CUANDO EL ANIMAL LA ATACA, Bergere ve un fugaz destello, en primerísimo plano, de la cara del puma. Un instante después, está tumbada en la zanja luchando por su vida mientras la criatura hunde sus despiadados colmillos alrededor de su mandíbula. La mujer lucha y golpea al felino



para intentar liberarse, pero el depredador la sujeta con una fuerza implacable.

Se lanzará sobre mi garganta, piensa ella, y de forma instintiva cruza el brazo izquierdo sobre su cuello para protegerse. Con la otra mano, busca la cavidad del ojo del animal para cegar, aturdirlo, o incluso sacarle el ojo, pero parece como si estuviera tocando un cuero de vaca resistente, sin ningún tipo de efecto. Luego lleva sus dedos hacia las fosas nasales del puma. Sin embargo, el atacante presiona su mandíbula con más firmeza que nunca, sin inmutarse en lo absoluto.

Aune Tietz logra acercarse, levanta en el aire su bicicleta y la lleva hacia el felino, dando fuertes alaridos a medida que avanza. Ella sabe que, durante un encuentro con un depredador, se aconseja aparentar ser lo más grande posible y hacer ruidos fuertes. El animal la ignora por completo.

Bergere está en el suelo, posada sobre su lado izquierdo, con la cabeza apuntando cuesta abajo en dirección hacia donde venían. El animal está desparramado sobre su costado derecho, con las fauces sujetando el rostro de la ciclista, en una escena

espeluznantemente íntima de un depredador con su presa. Uno de sus largos colmillos está hundido en el rostro de la mujer, justo debajo de la sien derecha, y otro cerca de su mentón. Sus patas delanteras sujetan el cuello y los hombros de Bergere; sus patas traseras ejercen presión sobre las rodillas y muslos de ella.

Por un instante, Tietz se encuentra con la mirada del puma y queda perpleja ante la asombrosa belleza de sus brillantes ojos color ámbar y la cruda potencia que se esconde detrás de su mirada despiadada.

Ella sabe que el felino no soltará a su víctima. *Tiene lo que quiere*, piensa Tietz. *Está a punto de hacer lo que sea que haga con sus presas. Debo detenerlo*. Su atención se fija en las patas traseras del animal, las garras son tan largas como sus pequeños dedos. Debe quitarlas de encima de su amiga antes de que la haga pedazos. Se mueve detrás del depredador, toma su pata trasera izquierda con una mano y su cola con la otra, y de un tirón lo aleja de la parte inferior del cuerpo de Bergere. Pero su hocico sigue aferrado a la mujer.



Annie Bilotta está apenas un paso o dos detrás de Tietz. Puede ver a su amiga pelear por su vida, la escucha gruñir "Quítate de encima, quítate de encima", y de inmediato se dirige a la garganta del animal, pensando en asfixiarlo para dejarlo inconsciente. Pero sus músculos son tan sólidos que parece como si estuviera apretando el tronco de un árbol. Lo suelta y comienza a pisotear el abdomen del puma, sin resultado alguno.

"Sujeta sus patas delanteras, Annie", dice Tietz.

Bilotta se concentra entonces en una de las extremidades. "No lo lograrás", balbucea con los dientes apretados.

Schmidt-Williams y Wolf, que ahora llegan a la escena, quedan pasmadas ante aquella lucha. Tietz grita instrucciones. "Llama al número de emergencias", le dice a Wolf. "Busca algunos palos o piedras", le indica a Schmidt-Williams. "Y mantente alerta. Vimos dos pumas".

Aterrada de que el segundo ejemplar pueda atacar en cualquier momento, Wolf busca su teléfono móvil y llama a emergencias. De forma milagrosa,

hay señal (apenas un poco más adelante en el sendero no habrían corrido con tanta suerte). Comienza a describir la situación a la operadora, quien les pide sus coordenadas. Wolf vacila. "Estamos en Campbell Global, pero no sabemos bien dónde".

"Necesito sus coordenadas".

"¡Erica!", grita Tietz. "¡Necesitamos a todas aquí!".

Wolf coloca su teléfono en el suelo y se une a la batalla contra el depredador.

Tisch Schmidt-Williams logra conseguir un grueso palo de un metro de largo y una roca del tamaño de una sandía pequeña. Ahora levanta la piedra sobre su cabeza y golpea con toda su fuerza la cavidad torácica del puma, convencida de que está dándole un golpe mortal. Pero los letales dientes del felino se mantienen firmes en el rostro de su compañera. Schmidt-Williams, quien alguna vez fue corredora competitiva, conoce las hazañas que es posible lograr con perseverancia, pero el agotamiento se apodera de ella luego de levantar y golpear la roca docenas de veces contra el animal, sin lograr nada.



Selecciones

READER'S DIGEST

« NARRAMOS HISTORIAS EXTRAORDINARIAS »



◀ ¡Escanéame
con tu celular!



Disfruta de tus contenidos favoritos en **formato de audio en 5 sencillos pasos:**



Ingresa a Google desde tu dispositivo.



Selecciona el **ícono de la cámara** de la barra de búsqueda.



Coloca el QR de tu revista frente a tu cámara y **céntralo** en el marco.



Accede a la liga que aparece en tu pantalla.



Regístrate y dale *play* a tus contenidos favoritos.

Aprovecha al máximo los beneficios de escuchar tu revista mes con mes.

<https://voz.selecciones.com.mx/>

“Erica”, le dice Bilotta a Wolf. “En mi mochila hay una multiherramienta que tiene un cuchillo”.

Wolf encuentra el dispositivo, que incluye una hoja serrada de 5 centímetros. Se acerca al depredador y empieza a apuñalarlo a la altura de las costillas y parte inferior del abdomen. Mientras tanto, Schmidt-Williams cambia la roca por el palo y comienza a golpear sobre la misma zona de manera sucesiva.

Durante 15 minutos, las mujeres luchan, forcejean, golpean y acuchillan al puma, y durante ese tiempo el animal continúa sujetando a Bergere con la misma fuerza inicial, tal vez incluso mayor. La víctima, ensangrentada y hecha trizas, sigue clavando sus dedos en la cara del animal al mismo tiempo que intenta proteger su garganta. Bilotta empuja la mano dentro de la boca cubierta de sangre del felino para intentar abrir su mandíbula, pero desiste. Tietz toma la roca y la levanta lo más alto posible. “Lo golpearé en la cabeza”, le dice a Bergere. “Disculpame si te golpeo”.

“Tan solo mávalo”, alcanza a balbucear su amiga.

Tietz estrella la piedra en la cabeza del depredador. La fiera ignora el impacto.

POCO A POCO EL GRUPO ADVIERTE que, si el puma suelta a Bergere, podría atacar a las demás. “Debemos usar esa bicicleta”, dice Schmidt-Williams, señalando el transporte de Wolf, que estaba más cerca de ellas. “Si el animal se levanta, podemos aplastarlo con la bicicleta”.

Bergere también se pregunta qué hará si logra liberarse. No está en condiciones de escapar sobre sus cuatro extremidades, por lo que reúne fuerzas y gira hacia la izquierda hasta quedar más apoyada sobre el abdomen, con la esperanza de poder controlar mejor sus rodillas y codos. Pero descubre demasiado tarde que fue un error. Ahora su boca y nariz están apretadas contra el suelo y le cuesta respirar.

Es tanta la sangre en su garganta que teme ahogarse. Por primera vez se pregunta si morirá. Una imagen cruza por su mente: sus dos hijas consternadas, organizando su funeral.

Entonces, de forma repentina, el puma relaja la mandíbula.

“¡Ahora, Keri, ahora, ahora!” grita Bilotta.

Bergere rueda y se aleja del depredador mientras sus amigas arrojan la bicicleta de Wolf encima del animal.

“¡Súbanse! ¡Súbanse!”, se gritan unas a otras.

Las cuatro amigas encuentran espacio para subirse al marco y a las ruedas de la bicicleta e inmovilizar al felino. Este lucha por levantarse, pero el peso combinado de las mujeres (unos 200 kilogramos) lo mantiene quieto.

Bergere, aún atragantada con la sangre, pero maravillada de estar viva, lucha por incorporarse en medio del camino. ¿Podría ayudar a sus amigas?

“Quieta, Keri”, le dice Tietz. “No intentes levantarte”.

Se recuesta entonces sobre el piso de grava, ensangrentada, agotada y confundida, pero respirando y consciente.

“¿HOLA? ¿SEÑORA? ¿SEÑORA?”.

Es la voz de la operadora del número de emergencias, que se escucha por el teléfono de Wolf desde el suelo al lado de las ciclistas. Tietz lo acerca a su oreja, pero no hay sonido. Corta y

vuelve a marcar. “Somos las mujeres que reportaron el ataque de puma”, dice. “Necesito ayuda para una ciclista gravemente herida. Y necesito a alguien con un arma porque estamos manteniendo inmovilizado al animal”.

La operadora aún necesita las coordenadas del grupo, entonces, Bilotta se baja de la bicicleta para buscar un dispositivo GPS que tenía guardado. El depredador comienza a sacudirse y a luchar por ponerse de pie. “¡Regresa aquí! ¡Regresa aquí!”, gritan sus compañeras. Con el dispositivo en la mano, la

**TIETZ SE ENCUENTRA
CON LA MIRADA
DEL PUMA Y QUEDA
PERPLEJA ANTE SUS
OJOS COLOR ÁMBAR.**

mujer vuelve a unirse a las demás sobre la bicicleta y lee las coordenadas a Tietz y a la operadora.

Wolf tiene un vendaje anticoagulante en su kit de primeros auxilios en la bicicleta sobre la que están paradas. La mujer se inclina, busca el kit y lo arroja a Bergere, pero el tiro queda corto.

Bilotta quiere alcanzárselo a su amiga, pero no se atreve a volver a soltar la bicicleta. Se le ocurre que puede usar la roca con la que golpearon al felino para reemplazar parte de su peso. Entonces la levanta y la coloca en su lugar.

Bilotta recoge el vendaje, lo aplica sobre el rostro de Bergere y luego la cubre con una manta de emergencia que tenía en su mochila y con el resto de las chaquetas de las demás ciclistas. Luego se recuesta en el piso y se acurruca con su amiga para darle calor corporal. Bilotta mira hacia el sendero por el que llegaría la ayuda... Pero ¿cuándo?

Lo que ve es a dos ciclistas pedaleando cuesta arriba. Conforme se acercan, la mujer advierte que son conocidos: un colega de equipo llamado Daniel Perry y su compañera, Alisse Cassell.

Perry y Cassell demoran en comprender la escena: Annie Bilotta inclinada sobre alguien con la cabeza herida y cubierta de sangre a tal punto que resulta irreconocible, y tres amigas más sobre una bicicleta encima de un puma. Pero su perplejidad no dura mucho. “¡Ayúdennos a mantenerlo!”, grita Tietz.

Cassell es socorrista certificada de áreas silvestres. Mientras Perry suma su peso al de las mujeres para inmovilizar al animal que no para de gruñir, ella le toma el pulso a Bergere (normal) y verifica que no haya sangrado en otras áreas de su cuerpo (no hay). La víctima, quien no ha perdido la consciencia, se comunica con señas, el estado de su boca ya no le permite hablar.

Alrededor de media hora después de que el depredador soltara a su presa, y a 45 minutos del ataque, llega un oficial del Departamento de Pesca y Vida Silvestre de Washington (WDFW, por sus siglas en inglés). Se acerca a Bilotta y Bergere, recostadas en el camino. “Ella está bien”, dice la primera. “Primero mate al puma”.

El oficial le pide a Perry que se baje de la bicicleta, pero les indica a las mujeres que no se muevan. Coloca su arma contra el pecho del animal y dispara una vez. El felino se retuerce y luego se queda inmóvil. La pesadilla ha terminado.

OFICIALES DEL WDFW realizaron la autopsia del puma e informaron que se trataba de un macho de

unos ocho meses, prácticamente un cachorro. A esa edad, y durante al menos otros 10 meses, los pumas aún dependen de su madre. Recién comienzan a tomar la iniciativa y a cazar pavos, pequeños conejos y casi nada de mayor tamaño. El otro puma visto ese día parecía ser de dimensiones similares, así que es posible que se tratara de hermanos huérfanos.

Richard Beausoleil, experto en pumas del WDFW comenta que todo lo que el puma hizo ese día habla de su juventud e inexperiencia. “Los adultos saben de lo que son capaces”, agrega. “Saben que no necesitan ir detrás de todo lo que ven. Es probable que esta criatura nunca antes hubiera visto a un humano”.

Las cinco mujeres lamentaron la muerte del felino. “Lo entiendo, tenía que morir”, dice Annie Bilotta. “Pero eso no era lo que pretendíamos. Solo tomó una mala decisión aquel día”.

Keri Bergere pasó cinco días en el hospital; los cirujanos trabajaron durante nueve horas para reparar su cabeza y su quijada. Sufrió fracturas graves en la mandíbula y le implantaron



Bergere con uno de los integrantes del equipo del hospital a cargo de su atención los días posteriores al ataque.

un refuerzo de metal que se extiende desde la oreja derecha hasta el mentón, y otro sobre la parte superior de la boca. Tenía profundos desgarros en ambas orejas y fue necesario suturarlas.

También sufrió heridas punzantes y rasguños en manos, hombros y cuello. Tiene una abolladura permanente cerca de la sien y una cicatriz a lo largo de labio, mentón y cuello.

Cuando sus compañeras la visitaron en el hospital, sintió una inmensa gratitud. “Esta no es una tragedia”, les dijo. “Esto es algo grandioso, un gran momento. Estar vivas y juntas”. ♦

ASÍ es
LA VIDA



**"Si no funciona esto de conquistar al mundo,
mi plan B es estudiar negocios".**

La policía del condado de Rockdale, Georgia, enumeró en las redes sociales a los 10 delincuentes más buscados por ella y, al hacerlo, insultó a un hombre que se preguntó por qué lo habían dejado fuera. "¿Qué hay de mí?", inquirió en los comentarios. Los oficiales respondieron: "Tiene razón. Cuenta con dos órdenes

judiciales. Vamos por usted". El sujeto fue arrestado, acusado de violar su libertad condicional.

Una niña pequeña que viajaba conmigo en el avión estaba cantando el abecedario en desorden. Al oírla, un adolescente gritó: "¡Qué buen *remix*!".

—@SILENCE__KIT

Sugiero cambiar “no saber conducir” por “activismo climático”.

—@LORIBERENBERG

Una mujer residente en Lakewood, Washington, robó el auto de su madre y lo condujo hasta el punto en el que no pudo ir más lejos. Esto se debió a que, en la ruta que tomó, un equipo de construcción estaba colocando concreto en la carretera. El vehículo se atascó y la mujer tuvo que salir, solo para ser arrestada por la policía más adelante.

Cuando nuestro hijo se fue lejos para estudiar la universidad, un amigo suyo lo invitaba a menudo a cenar a la lujosa casa de su familia. Un día me tomé un tiempo, mientras clasificaba mis cupones de descuento, para escribirle una carta a la familia agradeciéndole. Poco después, mi hijo llamó para decirme que la familia quería darme las gracias por mi amable carta y el cupón de 25 centavos para salsa de espagueti que les envié.

—BARBARA PORTER,
Estados Unidos

Mi papá fue un fanático del fútbol universitario toda su vida. Y, cuando llegó el final, estaba en una cama de hospital rodeado por todas sus hijas. En un momento dado, el médico entró en la habitación y, suavemente, fue al grano: “¿Quiere que lo resucitemos si su corazón falla?”

Mi padre negó con la cabeza. “No, no. Déjeme ir”.

Mis hermanas y yo nos quedamos en silencio, comprendiendo la gravedad del caso. Entonces, mi papá volvió a hablar. “A menos que Ohio State esté en la televisión. En ese caso, resucítame”.

—RICK EICHHORN,
Estados Unidos

Me encanta cuando mi esposo dice: “Corrígeme si me equivoco”, como si fuera yo a dejar pasar esa oportunidad.

—@MUMOFTWO

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.

GRAN REPORTAJE



AYUDA IMPROVISADA EN UN HOTEL

*Todo empezó cuando no había nadie
en la recepción para recibirlos.
Así que los amigos se adelantaron
y pronto se pusieron al mando.*

—
Bill Hangley Jr.

ILUSTRACIONES: CAT SIMS



NADA DE ESTO HABRÍA OCURRIDO SI NO HUBIERAN IDO AL CASINO.

Si los tres amigos hubieran conducido directo hacia el hotel después de que cerraron los bares, se habrían encontrado con un recepcionista de guardia. Habrían conseguido su llave, entrado en su bonita y anónima habitación y se habrían acostado en sus hermosas y anónimas camas de precio económico.

Pero el trío había salido en busca de aventuras. Era el cumpleaños número 28 de Aaron Howard, y él, Kenzie Brooks y Noorain Dobani, todos originarios de la zona de Atlanta, estaban en Nashville para celebrarlo. El plato fuerte sería un concierto el miércoles por la noche de uno de los grupos favoritos de Howard, Arctic Monkeys. Pero la primera parada cuando llegaron a la ciudad el martes fue recorrer los famosos bares de Nashville, donde estuvieron de fiesta hasta la hora que cerraron.

De camino al hotel, con Dobani al volante como conductor designado, vieron un cartel de un casino en Kentucky.

¡Claro que sí!

No pudieron resistirse a una última parada. Tomaron la autopista y se dirigieron hacia el norte. Los amigos se divertieron, aunque perdieron unos cuantos cientos de dólares, y ahora estaban listos para irse a la cama.

Próxima parada: el hotel La Quinta Inn & Suites, cerca del aeropuerto, un edificio pintado de amarillo, ubicado junto a la carretera interestatal, que atendía a turistas y huéspedes de larga estancia. Eran las 5:00 a. m. cuando llegaron. No esperaban un servicio de estacionamiento ni un portero uniformado. Pero al menos a una persona.

"Nadie", cuenta Dobani. "Estábamos ahí esperando y no había absolutamente nadie".

BOLAS DE PISTACHES Y DÁTILES



INGREDIENTES

- 200 g de dátiles sin hueso
- 200 g de almendras
- Jugo de media naranja
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal marina
- 70 g de pistaches sin salar, picados muy finos

INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes, excepto los pistaches, en un procesador de alimentos a velocidad alta hasta que los ingredientes se mezclen por completo. A continuación, forma en bolas de 1 cm y cúbre las con los pistaches picados.



American Pistachio Growers - Mexico



[pistachesamericanosmx](#)



[americanpistachios.mx](#)

No encontraron a ningún empleado detrás del gran mostrador, ni en el vestíbulo, tampoco en la oficina.

Los compañeros empezaron a merodear y pronto descubrieron a alguien, un ama de llaves, quien parecía tan desconcertada como ellos. Sin donde dormir ni forma de conseguir la llave de su habitación reservada, podrían haber vuelto al auto e ir a buscar otro hotel. Pero entonces oyeron los gritos de una mujer.

Desde el ascensor.

Caminando hacia ellos.

El eslogan de La Quinta Inn es "Despiértate por el lado bueno". Era claro que ella había despertado por el lado furioso.

"Apareció gritando: '¡Me robaron mi dinero, me robaron mi dinero!'", dice Brooks. "Incluso la escuchamos desde antes de que llegara al vestíbulo".

El trío estaba desconcertado por su presencia. Gritaba por cargos no autorizados del hotel en su tarjeta. Cuando encontró el vestíbulo vacío, salvo por los tres amigos, llamó a la oficina corporativa de La Quinta.



Fue entonces cuando las cosas empezaron a ponerse ridículas. Cuando la mujer consiguió por fin que un humano se pusiera al teléfono, los compañeros pudieron escuchar el intercambio. “Le dijeron: ‘De acuerdo, señora, vamos a transferirla con alguien que pueda ayudarla’”, recuerda Dobani. “Lo siguiente que recuerdo es que el teléfono de la recepción empezó a sonar”.

Sí, el teléfono sin personal. La razón por la que la mujer llamó a la empresa en primer lugar.

Así que Dobani hizo lo que le pareció lógico: contestó el aparato. Cuando la descontenta clienta se percató de que la habían transferido a otro huésped que estaba a unos centímetros, “se enfadó más”, recuerda él.

Pronto sonó otra línea telefónica. Dobani también contestó. ¿En el otro extremo? Otra persona enfadada, el mismo problema. Entonces empezaron a aparecer en el vestíbulo más huéspedes enojados, diciendo que a ellos también les habían informado sobre cargos a sus tarjetas de crédito.

“No se trataba solo de pequeñas cantidades. Hablamos de 100

o 200 dólares”, dice Brooks. “En un momento dado había al menos 10 personas que bajaron a la recepción para quejarse. Llamamos a la oficina corporativa de La Quinta y les dijimos: ‘Tienen un problema aquí, la situación podría empeorar’”.

Tomémonos un segundo. Ponte en el lugar del trío. Te encuentras cansado. Estás alterado. Lo hiciste todo bien. Planeaste todo con antelación, hiciste la reservación, estuviste de fiesta toda la noche con tus amigos y ahora estás listo para dormir.

Pero en lugar de la llave de la habitación y un pasaje directo a la cama, no tienes nada. Estás de pie en un vestíbulo lleno de huéspedes enfadados y desesperados que suponen que tú trabajas en el hotel. Estás en un lugar aislado, cerca del aeropuerto. Afuera no hay más que un estacionamiento y un Taco Bell. No tienes idea de por dónde escapar para encontrar otra habitación. Entonces, ¿qué haces?

Mientras que algunos habrían huido del lugar, con justa razón, dejando que los demás huéspedes se enredaran con La Quinta



por su cuenta, estos tres amigos decidieron quedarse donde estaban. Después de todo, tenían experiencia con clientes enfadados. Dobani, Brooks y Howard habían pasado años en el sector de servicios: vendiendo zapatos, sirviendo bebidas, dirigiendo personal. Habían trabajado juntos en un parque de camas elásticas y en un campo de minigolf para adultos, lidiando con niños y sus padres en fiestas de cumpleaños, así como con borrachos en muchas “horas

felices”. Alejarse de un problema evidente no estaba en su ADN. Mientras la mujer gritaba y otros se preguntaban a dónde había ido a parar su dinero, cómo devolver su auto alquilado o dónde estaba su desayuno, algo hizo clic: era el momento de ayudar.

“A eso estamos acostumbrados”, explica Dobani. “Ves algo que hay que hacer, das un paso al frente y lo haces”.

Gracias a su experiencia en atención al cliente, Howard estaba familiarizado con el tipo

Invierte en el **futuro**

Una franquicia de **educación extraescolar** no solo transforma vidas, ¡también genera un **impacto positivo en la comunidad!**

Un negocio con **propósito**

Te acompañaremos en cada **etapa del proceso.**

¡CONTÁCTANOS!



56 3543 1945

Matemáticas

Lectura

Inglés



www.kumon.com

Con **KUMON** transformas **su futuro**

KUMON
CONNECT



de problemas que pueden surgir con los sistemas de reservas en línea. La solución para los huéspedes no era llamar a La Quinta, sino a sus bancos y evitar que se autorizaran los pagos.

Así que él instó a los presentes a ponerse en contacto con sus bancos. Dobani y Brooks, que seguían atendiendo los teléfonos detrás del mostrador, siguieron su ejemplo. Su amigo ya los había dirigido antes, lo dejaron que lo hiciera de nuevo. Era una situación familiar.

“Cuando las personas están enojadas, solo quieren que les digan que todo va a salir bien y que los van a ayudar a solucionarlo”, dice Brooks. “Solo quieren que se les escuche”.

Pero no se puede calmar a todo el mundo. Aquella primera mujer que bajó del ascensor gritando se había enojado lo suficiente como para llamar a la policía.

“Pensé que la situación podía ponerse fea cuando entró el policía”, cuenta Brooks. “La mujer estaba gritando. Y yo ubicada

detrás del mostrador vistiendo medias de red, pantalones cortos y una camiseta”, añade.

En lugar de arrestar a los amigos por hacerse pasar por personal del hotel, el agente echó un vistazo a la caótica escena y decidió que no quería involucrarse. En su lugar, le dijo al trío: “Me voy a ir. Hagan lo que tengan que hacer”, y se marchó.

A estas alturas estaba claro que los tres compañeros eran lo más parecido al personal que tenía ese establecimiento, y los huéspedes necesitaban ayuda. Ya no se trataba solo de clientes enfadados. A medida que salía el sol, los madrugadores comenzaron a aparecer. Querían registrar su salida. Querían transporte al aeropuerto y a la ciudad.

Brooks indagó en la oficina vacía en busca de una lista de contactos de autobuses y taxis. (“Cada oficina tiene una hoja de trucos en alguna parte”, explica.) La encontró y entregó la lista a Dobani, que atendía la recepción con una sonrisa en el rostro.

Mientras se producía el intercambio, hacia las 6:30 a. m., un grupo de tipos vestidos con ropa

LOS TRES AMIGOS ERAN LO MÁS PARECIDO AL PERSONAL QUE TENÍA EL HOTEL.

de construcción bajaron las escaleras a empujones y tomaron asiento en la zona del bufet, esperando con paciencia a que apareciera su café, sus *bagels*, sus waffles y sus huevos. Ya que no estaban dispuestos a decepcionar, Brooks y Howard pusieron manos a la obra. Durante su tiempo buscando por la oficina la hoja de trucos, Brooks también había encontrado las llaves de los armarios donde se almacenaba la comida.

Aquí su experiencia resultó útil una vez más: como ambos habían servido comida en el minigolf, se habían certificado en seguridad alimentaria comercial. Sabían que no podían cocinar huevos revueltos o tocino de acuerdo con las normas gubernamentales de seguridad. (¡Una orden de salmonela, en camino!) Pero cualquiera puede servir cereales, galletas y vasos individuales de yogur.

De vuelta en la recepción, Dobani pedía transportes y ayudaba a los clientes a registrar su salida tan rápido como podía. “Les decía: ‘Sí, adelante, dejen sus llaves aquí en el mostrador’”, recuerda.

Los clientes se dejaron llevar. Comían con alegría el desayuno, al parecer sin inmutarse por el hecho de que les sirvieran un tipo con una camiseta roja de los Bravos de Atlanta y una joven con medias de red. Ellos actuaban como personal, y los huéspedes los trataban como tal.

Los compañeros seguían sirviendo el desayuno cuando el recepcionista del turno de la mañana por fin hizo acto de presencia a las 8:00 a. m. Él los miró extrañado y preguntó: “¿Qué puedo hacer por ustedes?”.

Brooks sonrió y le respondió: “¿Sabe lo que acabamos de hacer nosotros por usted?”.

Para entonces, los amigos llevaban 24 horas despiertos y lo que había empezado como una broma se había convertido en un trabajo tan agotador como cualquier otro. Cuando vieron a un empleado de verdad, pensaron que la aventura por fin había llegado a su conclusión.

“Nos sentíamos completamente exhaustos”, dice Brooks.

Pero el hotel La Quinta les tenía reservada otra sorpresa. El empleado recién llegado les dio una tarjeta llave y se dirigieron contentos a sus esperadas camas.

Al abrir la puerta, encontraron a una mujer desnuda que salía de la ducha. Les hizo saber que no estaba feliz de verlos.

Brooks, Howard y Dobani nunca llegaron a averiguar qué había fallado en el sistema de reservas, pero sí recibieron una vaga explicación sobre la recepción vacía: un empleado se había marchado “de forma prematura”, sin “notificárselo a la dirección”, y ahora “ya no es parte del personal del hotel”, según una declaración de los responsables del lugar.

Al final, la empresa Wyndham les mostró su gratitud, regalándoles puntos de recompensa y “cajas de regalos” que incluían suaves batas de baño. Y Brooks se llevó una comida gratis.

Al reunirse con el jefe de Wyndham, “le dije: ‘Confieso que me llevé unos raviolis’”, cuenta ella. “Me dijo: ‘Podías llevártelos todos sin ningún problema’”. ♦

**PROMOCIÓN
ESPECIAL AL
RESERVAR**
mencionando
la clave:
HDAINN



VENTE A MÉRIDA

¡TUS VACACIONES TE ESPERAN!



RESERVACIONES (+52) 999.930.0390 • reserva@hacienda-inn.com • www.hacienda-inn.com

Avenida Aviación núm. 709, entre calles 100 y 108, Col. Nueva Sambulá • Mérida, Yucatán.

A 2 MINUTOS DEL AEROPUERTO

ENTRE NIÑOS



“¿Qué hace una abeja en el gimnasio? ¡Zumba!”.

El 90 % de los padres de niños pequeños se preguntan si existe alguna fuga de agua en su casa o si simplemente se lavaron las manos sus hijos.

—@HOMEWITHPEANUT

Mi nieta de cinco años quedó fascinada cuando vio a su bisabuela quitarse la dentadura postiza. Tanto así que le preguntó

emocionada: “¿También te puedes quitar la lengua?”.

—VIRGINIA CULLEN,
Estados Unidos

Cierta vez que mi yerno estaba lavando su camioneta, empezó a rociar con la manguera a su hija de cinco años. Ella corrió, riendo y riendo. Incapaz de controlar su felicidad, exclamó:

“¡Esta es la mejor comida del mundo!”,
dijo mi hija de seis años mientras
probaba un totopo con media taza de
crema ácida encima.

—@MOM_THO

“¡Esto es muy divertido, papi!
¿Cómo se te ocurrió?”

—DINAH RODGERS, *Hawái*

Después de un día de caminata
en un majestuoso bosque na-
cional, mi hijo le preguntó a mi
nieto: “¿Qué fue lo que más te
gustó de lo que vimos hoy?”. El
niño respondió: “El automóvil,
después de nuestra caminata”.

—KELLI BRADBURY,
Estados Unidos

“¡**Mamá, alguien** acaba de per-
der a su gatito!”, es la adorable
manera que tiene mi hija de tres
años de decirme que se quedó
con el juguete de alguien más.

—@EMSLYCE

No hay nada como ver a tu
hijo adolescente vestido de
forma incorrecta para el clima
y gritarle “Hoy va a llover mu-
cho”, esperando que aprecie tu

amorosa preocupación y vuelva
corriendo de inmediato a su
cuarto para tomar una cha-
queta. Sin embargo, lo único
que recibes es un desconcer-
tante pulgar arriba.

—@JACANAMOMMY

Hace poco, mi hijo de siete años
le escribió una carta al Ratón
Pérez. Aún no se le ha caído
ningún diente ni tiene alguno
flojo. Solo quería presentarse
con él.

—ROB DELANEY, *comediante*

Mi hijo pequeño está practi-
cando cómo contar dejando
caer chispas de chocolate en mi
boca. Este es el tipo de matemá-
ticas que me fascina.

—@ONEAWKWARDMOM

*Publicaremos tu anécdota
si nos hace reír. Más información
EN LA PÁGINA 15.*



Los editores

1. ¿Qué número llevaba Karim Benzema, uno de los mejores delanteros de todos los tiempos, en el Real Madrid?

2. ¿Dónde se coronó Isabel II?

3. ¿Cuál fue el primer largometraje de Walt Disney, también una de las primeras películas animadas de la historia?

4. ¿Cuál es el nombre de la afección cardíaca conocida como "síndrome del corazón roto"?

5. ¿Cuántas letras Ñ hay en la versión de Scrabble en español?

6. ¿Cuáles son los cinco tipos de sabores básicos?

7. ¿De qué país fue el ganador de la primera carrera mundial de drones, el World Drone Prix, realizada en Dubái en 2016, llevándose un premio equivalente a 250,000 dólares?

8. ¿Qué práctica tienen en común Madonna, Meghan Markle, Jennifer Aniston, LeBron James y Paul McCartney?

9. ¿Qué animal pone los huevos más grandes, alcanzando un promedio de 15 centímetros de largo y 13 centímetros de ancho, y un peso de 1.36 kilogramos?

10. ¿Qué deporte debutó en las Olimpiadas de 2024, pero ya no formará parte del evento en Los Ángeles en 2028?



Respuestas: 1. El nueve. 2. En la Abadía de Westminster. 3. Blanca Nieves y los siete enanos, de 1937. 4. Miocardiopatía de takotsubo. 5. Una. 6. Dulce, salado, amargo, ácido y umami. 7. Del Reino Unido. 8. El yoga. 9. El avestruz. 10. El break dance.

NOTICIAS

#CERCADETI

TD TELEDIARIO

ENTÉRATE AQUÍ



multimedios tv |    



UNA EMPRESA DE
MULTIMEDIOS

.iZZI! •  Samsung TV Plus • dish • Roku Channel • Totalplay • Star+ • sky

YouTube • RUN:TIME • TCL • pluto tv • plex • CANELA.TV •  LG Channels

JUEGOS MENTALES

Pieza por pieza

DIFICULTAD BAJA

En general, se considera que las distintas piezas de un tablero de ajedrez valen un determinado número de puntos. Observando las ecuaciones siguientes, determina el valor de cada pieza.

PEÓN



CABALLO



ALFIL



TORRE



REINA



+



=

2



+



+



=

7



+



=



+



+



=



+



+



+



=



Laberinto numérico

DIFICULTAD BAJA

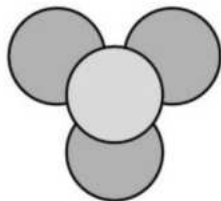
En este laberinto, empieza en el 4 de la esquina superior izquierda y muévete horizontal o verticalmente (nunca en diagonal) para llegar a la estrella de la esquina inferior derecha. En cada movimiento, desplázate en una sola dirección el mismo número de casillas que el número de la casilla en la que te encuentras. Como empiezas en una casilla que contiene 4, tu siguiente movimiento será 4 casillas hacia la derecha o 4 casillas hacia abajo. El siguiente movimiento se basará en el número de tu nueva casilla. ¿Puedes encontrar el camino adecuado?

4	1	2	3	1	3
1	2	4	4	3	2
1	2	4	3	1	3
5	4	3	2	3	3
3	4	3	1	3	4
3	2	2	3	3	★

Torre de latas

DIFICULTAD MEDIA

En esta exhibición de supermercado, cada lata de sopa se apoya en un triángulo de latas situado debajo, como se muestra en la vista superior (extremo derecho). ¿Cuál es el menor número de latas necesario para hacer una pila de cinco niveles de altura con una lata en la parte superior?



Un colorido enigma

DIFICULTAD ALTA

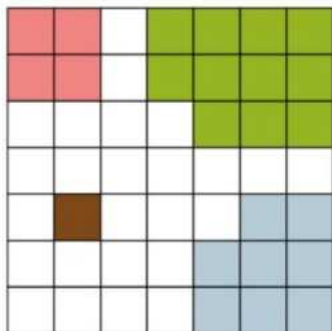
Esta pulsera tiene siete cuentas, cada una de un color diferente. ¿De qué color debería ser la cuenta en gris?



Granja de animales

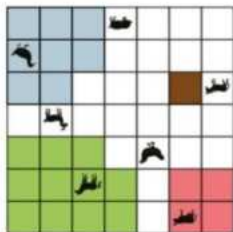
DIFICULTAD MEDIA

Siete animales (una gallina, una vaca, un burro, un pato, una cabra, un caballo y un cerdo) viven en la granja representada en la cuadrícula inferior. La granja tiene un granero rojo, un pastizal verde, un lago azul y una casa de campo marrón. No hay dos animales en la misma fila o columna. A partir de las siguientes pistas, ¿puedes localizar a todos los animales?

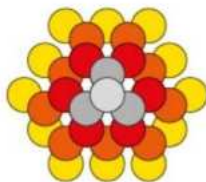


- ♦ No hay ningún animal dentro de la casa de campo.
- ♦ El cerdo no está en una columna a la izquierda del pastizal.
- ♦ La vaca está en el granero, el caballo en el pastizal y el pato en el lago. Son los únicos animales que se encuentran en estas zonas.
- ♦ El animal de la tercera fila tiene menos patas que el animal de la quinta fila.
- ♦ La cabra está en una columna a la derecha del caballo.
- ♦ La vaca, el pato, el burro y el cerdo están junto a los bordes de la propiedad.

RESPUESTAS



Granja de animales



Torre de latas
42. Puedes utilizar el menor número de latas si apuntas los triángulos en cada nivel (abajo, arriba, abajo, arriba...) como se muestra aquí.

Pieza por pieza
El pedón vale 1 punto, el caballo y el alfil 3 cada uno, la torre 5 y la reina 9.

Laberinto numérico
La secuencia correcta de movimientos es: abajo 4, derecha 3, izquierda 1, arriba 3, abajo 4, derecha 3.

Un colorido enigma
Violeta. Sigue el orden del arcoiris (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, indigo, violeta), saltando uno a la vez.

“Yo tengo una palabra en la garganta / y no la suelto, y no me libro de ella / aunque me empuja su empujón de sangre. / Si la soltase, quema el pasto vivo, / sangra al cordero, hace caer al pájaro”, escribió Gabriela Mistral en su poema *Una palabra*.

Carlos Díaz Reyes

1. ágape – **A** ritual de carácter religioso. **B** mantel que cubre una mesa. **C** ayudante de un sacerdote. **D** reunión en un bosque.

2. borcegui – **A** tipo de pantalones usados en España. **B** tipo de calzado. **C** tela con la que se fabrican sombreros. **D** prenda de lana para protegerse del frío.

3. apógrafo – **A** texto grabado en roca. **B** copia de un manuscrito original. **C** publicación periódica con textos científicos. **D** declaraciones falsas sobre alguien.

4. rosetón – **A** manija de una puerta. **B** cuarto que guarda objetos sagrados. **C** ventana circular con adornos. **D** agujero para jardinería.

5. prosélito – **A** persona incorporada de manera reciente a una religión. **B** lugar desde donde se da un discurso. **C** que rechaza cierta causa. **D** puesto político antiguo.

6. óbice – **A** estructura que sostiene un muro. **B** tipo de piedra preciosa. **C** contrato laboral oficial. **D** estorbo, obstáculo o impedimento.

7. acle – **A** tipo de mamífero que pone huevos. **B** tipo de árbol originario de las Filipinas. **C** herramienta de construcción. **D** punto más alto de una montaña.

8. bóvido – **A** recipiente para llevar agua. **B** fruto tropical. **C** material para fabricar pinturas. **D** perteneciente a una familia de mamíferos rumiantes.

9. canecillo – **A** tazón para comida. **B** copa de metal. **C** elemento arquitectónico que sobresale de un muro. **D** cuaderno pequeño.

10. flexómetro – **A** cinta métrica metálica. **B** mesa plegable con sillas. **C** cuerda que sostiene tablas de construcción. **D** tipo de ejercicio cardiovascular.

Enriquece tu vocabulario

RESPUESTAS

1. ágape (A): ritual de carácter religioso, practicado entre los primeros cristianos, donde se realizaba una comida colectiva y se estrechaban lazos. Banquete para celebrar algo.

2. borceguí (B): tipo de calzado usado en la Edad Media, abierto por delante, que llegaba más arriba del tobillo y se ajustaba con cordones. En algunos países de Latinoamérica: bota de tipo militar.

3. apógrafo (B): copia, réplica o transcripción de un texto o manuscrito original.

4. rosetón (C): ventana circular con adornos. Común en las fachadas de catedrales medievales, sobre todo góticas. También: cualquier adorno redondo parecido a una flor.

5. prosélito (A): persona incorporada de manera reciente a una religión, facción, doctrina o ideología.

6. óbice (D): obstáculo o impedimento para que algo suceda. Se usa como negación con el verbo "ser": "esto no es óbice para aquello".

7. acle (B): tipo de árbol originario de las Filipinas. Puede alcanzar los 30 metros de altura, tiene tallo ancho y corteza marrón. Sus semillas se comen tostadas y su madera se usa en edificios y buques.

8. bóvido (D): ejemplar perteneciente a una familia de mamíferos rumiantes, con cuernos óseos, sin incisivos en la mandíbula superior y con ocho en la inferior. Incluye cabras, toros y antílopes.

9. canecillo (C): elemento arquitectónico que sobresale de un muro y sostiene la cornisa o vuelo del tejado. Es característico de la arquitectura románica y se emplea sobre todo como componente decorativo.

10. flexómetro (A): cinta métrica metálica enrollada en una estructura de plástico, donde se contrae de forma automática.



Puntuación

6-7: bueno • 8-9: notable
10: sobresaliente

EL MEJOR PLAN PARA MAMÁ

CARTELERA MejorTeatro

TEATRO VARSOVIA



VIERNES 7:30 PM
SÁBADO 6:00 PM
DOMINGO 5:00 PM

Banamex

ROBERTO SOSA y LUIS ROBERTO GUZMÁN
POR LA PUNTA DE LA NARIZ...
DADO LA PRESIDENCIA

en MATARZO OLAPARTI y OLAPARTI DE LA PUNTA DE LA NARIZ
A PARTIR DE 10.000 EL PASO AVANZA
MÁS QUE UNO, UNO

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

Banamex

Producción de Patricia Galtieri y MejorTeatro
Clue
AHORA EN TEATRO
El juego de la sospecha



JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 5 Y 8 PM
DOMINGO 1:30 Y 5:30 PM

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

Banamex

Producción de Patricia Galtieri y MejorTeatro

LOLA CORTEZ

ASAFRADO FERNÁNDEZ

LA BANDERITA

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

TEATRO LÓPEZ TARSO

Nuevo Teatro Libanés

Banamex

Producción de Patricia Galtieri y MejorTeatro

LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA

de Varios Eve Ensler

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO LÓPEZ TARSO

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO LÓPEZ TARSO

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO LÓPEZ TARSO

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO LÓPEZ TARSO

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO



TEMPORADA DE DESPEDIDA

LUNES 8 PM

Banamex

Producción de Patricia Galtieri y MejorTeatro

LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA

de Varios Eve Ensler

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO LÓPEZ TARSO

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO LÓPEZ TARSO

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO



Banamex

Producción de Patricia Galtieri y MejorTeatro

LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA

de Varios Eve Ensler

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO LÓPEZ TARSO

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO LÓPEZ TARSO

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM

Banamex

Producción de Patricia Galtieri y MejorTeatro

LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA

de Varios Eve Ensler

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO LÓPEZ TARSO

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

JUEVES 8 PM
VIERNES 7 Y 9 PM
SÁBADO 6 Y 8 PM
DOMINGO 5 Y 7 PM

TEATRO LÓPEZ TARSO

PRODUCCIÓN DE

ALAN GUZMÁN

ALTERNANDO FUNCIONES

QUÉ ES EL TUO

CONSULTA HORARIOS Y FUNCIONES DE NUESTRA CARTELERA



MEJORTEATRO

55 5207 1498

Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx

CITAS CITABLES

Siempre habrá estrés. Siempre habrá ansiedad. Ser capaz de reírse de ello es lo que de verdad importa.

—Sabrina Carpenter,
CANTANTE, EN CBS NEWS
SUNDAY MORNING



Me arrepiento de algunas cosas, sin duda. Son pequeñas lecciones de vida, recordatorios de que, si hay otra oportunidad, hay que ser más valiente.

—Lauren Child, ESCRITORA,
EN THE GUARDIAN

Cultiva la humildad: nunca sabes cuándo la vas a necesitar.

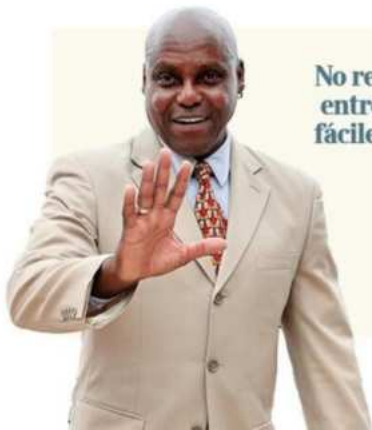
—John Lithgow,
ACTOR,
EN VANITY FAIR

La calidad de tus relaciones es, en última instancia, lo que determina la calidad de tu vida.

—Esther Perel,
TERAPEUTA,
EN WHAT NOW?
WITH
TREVOR NOAH

No recuerdas los entrenamientos fáciles, ¿verdad?

—Carl Lewis,
LEYENDA DEL
ATLETISMO,
EN INTERVIEW
MAGAZINE



HOTEL
MARÍA DEL CARMEN

Relájate en
el corazón de
**LA CIUDAD
BLANCA**

**PROMOCIÓN ESPECIAL
AL RESERVAR**

MENCIONANDO LA CLAVE: HMDC

RESERVACIONES

(+52) 999.930.0390 • reserva@hotelmariadelcarmen.com.mx

www.hotelmariadelcarmen.com.mx

Calle 63 núm. 550, entre calles 68 y 70 • Mérida, Yucatán.

EN EL CENTRO HISTÓRICO DE MÉRIDA

ÍCONO DEL CINE
y la música
mexicana

DESCUBRE **MÉ
XI
CO**
Selecciones
READER'S DIGEST

UN SIGLO
de este rincón
bohemio

TENAMPA, EL ALMA DE MÉXICO EN GARIBALDI



Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes
accesar a nuestro GRUPO PRINCIPAL en TELEGRAM a través
del Grupo de paso

@PurgatorioJarocho
<https://t.me/purgatoriojarocho>

En Jarocho NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoría intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.